

«LOS FILÓSOFOS ESTÁN SALIENDO
DE LAS UNIVERSIDADES Y DIRIGIÉNDOSE
A UNA AUDIENCIA GENERAL.» — EL CONFIDENCIAL

EL ARTE DE PERDER EL CONTROL

UN VIAJE FILOSÓFICO
EN BUSCA DEL ÉXTASIS



JULES EVANS

Ariel

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Festival del éxtasis

Introducción. Bienvenidos al festival

1. La puerta de entrada

2. La carpa del avivamiento

3. El cine del éxtasis

4. El gran escenario del rock

5. El país de las maravillas psicodélico

6. La zona de la contemplación

7. El templo del amor tántrico

8. El frenesí de la guerra

9. El bosque de las maravillas

10. Futureland

Agradecimientos

Láminas

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



Sinopsis

Hay otro lado de la existencia que, por más que intentemos, no podemos ignorar.

Desde la época de la Ilustración, la cultura intelectual en Occidente ha rechazado las experiencias extáticas por considerarlas producto de la ignorancia o el engaño. Pero hay mucho que decir de esos momentos en que perdemos el control, cuando nos rendimos a algo superior a nosotros, incluso si eso significa ir más allá de la racionalidad crítica. Evans argumenta que esa visión negativa del éxtasis reduce nuestra realidad y nos niega unas posibilidades de sanación, conexión y sentido que este tipo de experiencias son capaces de procurarnos. Equilibrando narrativa personal, entrevistas y lecturas de filósofos antiguos y modernos, desde Aristóteles a Platón, los místicos orientales, los festivales de música o la misma psicodelia, El arte de perder el control es una guía fascinante, divertida y emocionante de las diferentes formas en que podemos experimentar el éxtasis y cómo puede motivarnos, sanarnos y liberarnos.

Jules Evans

El arte de perder el control

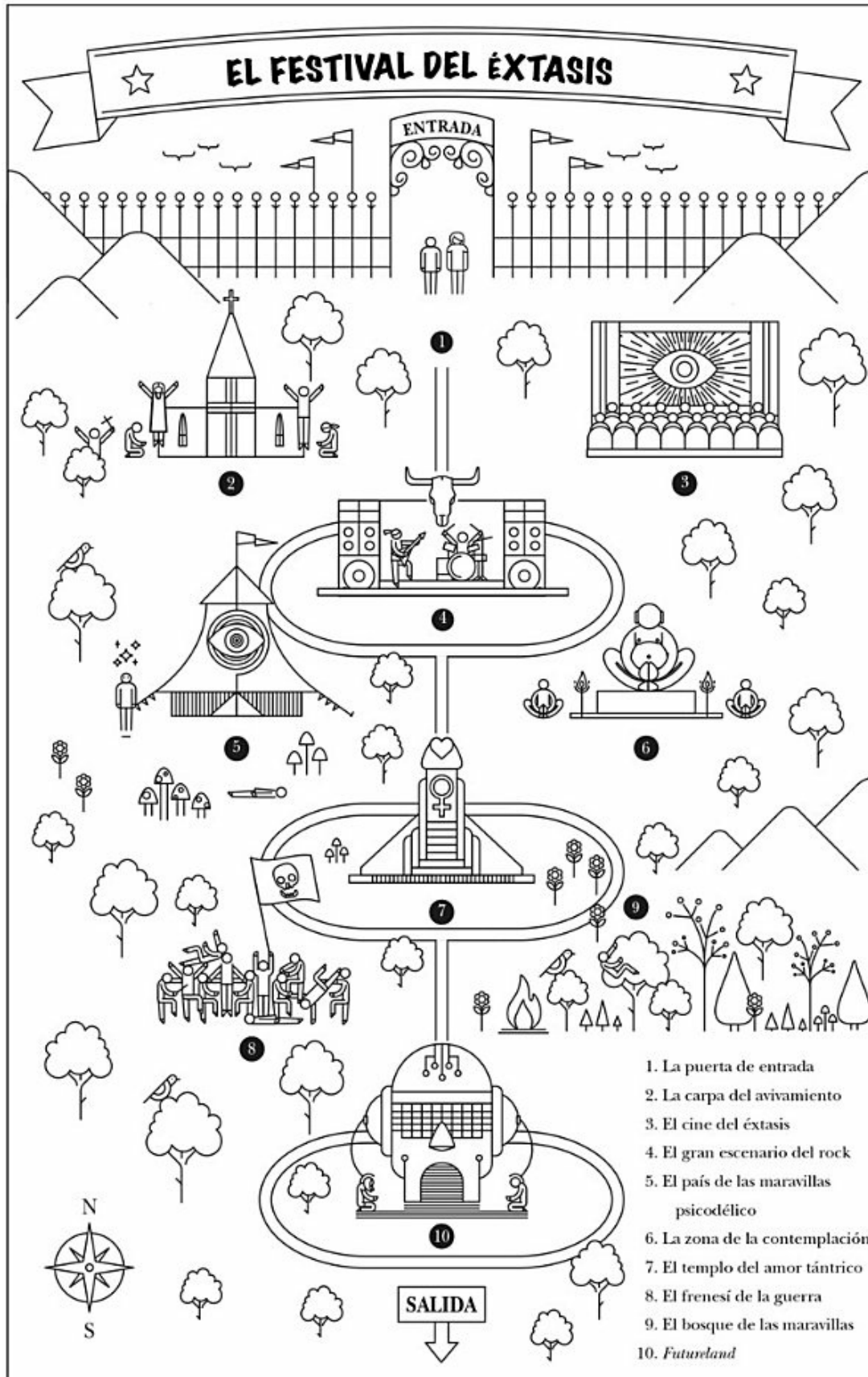
Un viaje filosófico
en busca del éxtasis

Traducción de Juanjo Estrella

Ariel

A mi hermano Alex,

*y a Frederic Myers y a Thomas Traherne,
dos extáticos ingleses que todavía merecen figurar en papel*



EL FESTIVAL DEL ÉXTASIS

ENTRADA

SALIDA

1. La puerta de entrada
2. La carpa del avivamiento
3. El cine del éxtasis
4. El gran escenario del rock
5. El país de las maravillas psicodélico
6. La zona de la contemplación
7. El templo del amor tántrico
8. El frenesí de la guerra
9. El bosque de las maravillas
10. *Futureland*

Introducción

Bienvenidos al festival

Estaba paseando por la playa sobre la que se alza el castillo de Bamburgh, en Northumberland. Era una tarde despejada y luminosa de septiembre en uno de los tramos más bellos de la costa inglesa. Frente a mí se alzaba Holy Island, donde san Cutberto había rezado de pie en el mar y sus seguidores habían confeccionado el que tal vez fuera el manuscrito más hermoso de toda la cultura europea, el evangelio de Lindisfarne.

Pero yo no pensaba en nada de todo eso; lo que intentaba era conseguir conexión a internet porque estaba esperando un correo electrónico muy importante. Volví a consultar el móvil: nada. Me sentía irritable. Había llegado hasta allí en una escapada tranquila desde Londres, pero me había pasado toda la noche despierto porque en el bar del hotel se celebraba una boda y después, a las seis, unas gaviotas habían empezado a graznar al otro lado de la calle. Malditas gaviotas. Maldita boda. Maldita playa.

Y entonces hubo un cambio. Empecé a disfrutar del paseo, del ejercicio físico, del roce del viento en la cara, de la tierra húmeda que cedía bajo el peso de mi cuerpo. El ritmo del paseo sosegaba mi mente. Las olas se acercaban, me lamían las botas, se retiraban. Un perro labrador llegó corriendo, meneando la cola, saludándome. Alcé la vista y me fijé en la inmensidad del cielo. Estaba veteado de blanco, como el mármol, iluminado

por el sol que se ponía tras el castillo, y la luz se reflejaba en el agua que cubría la arena. Era como si el mundo explotara con una inteligencia fiera. Me llenaba de una sensación de belleza que me resultaba casi dolorosa. Pero aquél era sólo un momento en un rincón de la Tierra que pasaba más o menos desapercibido salvo por las pocas personas que también paseaban por la playa. Mi corazón se henchía de gratitud por este planeta lleno de regalos interminables y gratuitos.

Regresé al hotel con el humor totalmente cambiado. Me sentía elevado por encima de la ansiedad estrecha de mi yo corriente, conectado a un marco mental más abierto, más pacífico, más dispuesto a apreciar. Pensé en tomar una fotografía de la puesta de sol y subirla a Facebook. Pero entonces me dije: «No, no hace falta suplicar la aprobación de otros, sus “me gusta”». Simplemente disfrutar del momento sin intentar convertirlo en un capital social. Pero, claro, al final *sí* saqué la foto y *sí* la subí a Facebook. ¡Y conseguí noventa y un «me gusta»!

NUESTRA NECESIDAD BÁSICA DE TRASCENDENCIA

En cierto modo, ese momento era bastante corriente, uno de esos momentos que surgen de vez en cuando, en los que nuestra consciencia se expande más allá de su ansiedad habitual, obsesionada consigo misma, y accede a un estado mental más sosegado, absorto y trascendente. Puede ocurrirnos cuando vamos montados en el autobús, mientras jugamos con nuestros hijos, leemos un libro o paseamos por el parque. Algo llama nuestra atención, quedamos absortos, nuestra respiración se vuelve más profunda, y la vida, discretamente, pasa de ser una carga a ser una maravilla. Ésos son los pequeños momentos durante los que nos expandimos más allá del yo. Y nos regeneran profundamente.

Aldous Huxley consideraba que todos los seres humanos tienen una «necesidad muy arraigada de trascenderse a sí mismos». Según escribió: «En todo momento y lugar, el ser humano ha sentido la radical inadecuación de su existencia personal, la penuria de ser sólo su yo aislado y no algo más amplio, algo “mucho más profundamente consustanciado”».[1] Algo parecido creía el

psicólogo Abraham Maslow, quien opinaba que los seres humanos sienten una necesidad fundamental de «experiencias cumbre» durante las cuales van más allá de sí mismos y se sienten conectados con algo más grande que ellos mismos.[2] En época más reciente, el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi escribió que todo ser humano busca «fluir», lo que para él significaba vivir momentos en los que quedamos tan absortos en algo que perdemos la noción del tiempo y nos olvidamos de nosotros mismos.[3]

La filósofa y novelista Iris Murdoch denominaba a ese proceso *unselfing* [desprenderse del yo]. Para ella: «Somos animales llenos de ansiedad. Nuestra mente está en constante actividad, dedicada a fabricar un velo de angustia, de preocupación por uno mismo en la mayoría de casos, de falsificación, que oculta parcialmente nuestro mundo». Pero esa conciencia del yo ansiosa puede modificarse mediante una atención concentrada, sobre todo cuando nos absorbe por completo algo hermoso, por ejemplo una pintura o un paisaje. Murdoch prosigue: «Miro por la ventana en un estado mental de angustia y amargura, ajena a lo que me rodea, recreándome, tal vez, en algún daño causado a mi prestigio. Entonces, de pronto, veo un cernícalo que sobrevuela el espacio. En un momento todo se ve alterado. El yo que se recreaba en su vanidad herida ha desaparecido. Ahora sólo queda el cernícalo».[4]

Todos necesitamos hallar maneras de desprendernos del yo. La civilización nos exige mucho: debemos controlar nuestro cuerpo, inhibir nuestros impulsos, dominar nuestras emociones, «preparar un rostro para los rostros que halles». Debemos representar nuestro papel en el gran y complejo entramado del capitalismo globalizado. Nuestros egos han evolucionado para ayudarnos a sobrevivir y a competir, y lo hacen muy bien, pues pasan todos y cada uno de los segundos del día oteando el horizonte en busca de oportunidades y amenazas, como un guardián divisando la presencia de vikingos en el castillo de Bamburgh. Pero el yo que construimos es un lugar agotador para estar metido en él continuamente. Está aislado, separado por muros de temor y vergüenza, asediado por preocupaciones y ambiciones, y consciente de su propia pequeñez y de su inminente mortalidad. Por eso necesitamos dejarnos llevar de vez en cuando, porque, de otro modo, nos

aburrirnos, nos cansamos y nos deprimimos.

DEL FLUJO AL ÉXTASIS

Todos tenemos nuestras propias maneras de desprendernos del yo durante el día y a lo largo de la semana. Mi antiguo compañero de piso se entregaba a un ritual a la hora del baño: encendía velas, ponía música (que oía con un altavoz muy pequeño), añadía aceites al agua y se pasaba una hora en la bañera. Tal vez otros se pierdan en la lectura de un libro, o se dediquen a la jardinería, o vayan de paseo. Mi manera preferida de olvidarme de mí mismo es jugar al tenis; en ocasiones alcanzo un momento en el que la cháchara habitual de mi yo se apaga, mi concentración se vuelve absoluta y la vida se reduce felizmente al área de la pista de tenis.

Después están las formas más profundas de pérdida del yo que la gente encuentra en la contemplación profunda, o con el consumo de sustancias psicodélicas, o durante alguna sesión de sexo extraordinaria, o en encuentros cercanos con la muerte, o a través de experiencias espontáneas de trascendencia. En esos instantes profundos de pérdida del yo, la gente se siente intensamente conectada con algo mayor que ellos —con la naturaleza, el cosmos, la humanidad, Dios— hasta el punto de ir más allá de toda sensación del «yo» y el «tú». En la literatura mística, esos momentos profundos de pérdida del yo se conocen como «éxtasis», término que viene del griego antiguo *ékstasis* que, literalmente, significa «estar fuera» de uno mismo. Hoy nos parece que el estado de éxtasis implica una alegría inmensa, pero la pérdida del yo también puede resultar aterradora. Como explicó Gordon Wasson, investigador especializado en sustancias psicodélicas: «En su acepción más común, “éxtasis” implica diversión. Pero el éxtasis no es divertido. El alma misma queda capturada y se agita hasta estremecerse. En el fondo, ¿quién escogería sentir un temor reverencial en estado puro? Los ignorantes, los vulgares hacen un mal uso del término: debemos recuperar su significado pleno y aterrador».[5] Estas experiencias más profundas son escasas, pero muchos de nosotros las hemos sentido (en una encuesta que

realicé en 2016, pregunté a los encuestados si alguna vez habían vivido alguna experiencia en la que hubieran ido más allá de su yo común y se hubieran sentido conectados con algo más grande que ellos mismos: ésa es mi definición provisional de «éxtasis»). El 80 por ciento respondió que sí, y entre los encuestados había cristianos, ateos, agnósticos y personas «espirituales pero no religiosas».

Como ha demostrado Mihály Csíkszentmihályi, existe una continuidad entre los momentos cotidianos de pérdida ligera del yo —que él denominaba «flujo»— y los momentos muchos más profundos de pérdida del yo que los místicos llamaban «éxtasis». Según me aclaró él mismo: «El flujo es una especie de éxtasis “rebajado”, algo que posee algunas de las características del éxtasis —la sensación de perderse de uno mismo en algo más grande, la sensación de que el tiempo desaparece—, pero ese estado de flujo se da en unas condiciones que por lo general son bastante mundanas. Puede ocurrir mientras se friegan los platos, mientras se lee un buen libro o mientras se mantiene una conversación. Es un tipo de experiencia que culmina en el éxtasis».

TRASCENDENCIA TÓXICA Y TRASCENDENCIA SALUDABLE

Todos buscamos maneras de desconectar de la cháchara del yo y experimentar la sensación de estar conectados con otras personas y con el mundo. Sin embargo, hay maneras mejores y peores de alcanzar dicho estado. Existe la trascendencia saludable, que lleva a una mejora de nuestra vida y nuestra sociedad, y existe la trascendencia tóxica, que nos daña a nosotros y a nuestra sociedad. Todos los métodos que usamos para dejarnos llevar, por más inocuos que resulten, pueden llegar a ser problemáticos. Podemos desarrollar la adicción de desconectar la mente tomándonos una botella de vino todas las noches, o viendo telebasura, o fumándonos un porro, o tomándonos un Valium, o viendo porno, o consumiendo heroína, o recurriendo a la violencia. Una de cada cuatro personas en Reino Unido es obesa, una de cada doce presenta dependencia al alcohol, millones de estadounidenses son adictos a los

productos de una industria multimillonaria que se dedica a comercializar analgésicos que incluyen los opiáceos en su composición, y todos somos adictos a internet.[6] El actor Martin Sheen, alcohólico en proceso de rehabilitación, ha declarado que la adicción es en realidad una búsqueda mal orientada de trascendencia, conexión y amor. Aldous Huxley la llamaba «trascendencia descendente»: desconectamos la mente, sí, pero de un modo perjudicial para la salud.

Así pues, la manera de dejarse llevar es una cuestión fundamental tanto para nosotros como para nuestra sociedad. ¿Nos dejamos llevar de manera saludable o tóxica? ¿Nuestra sociedad nos ofrece maneras adecuadas de perder el control o nos facilita solamente unas formas superficiales y tóxicas de trascendencia? La crítica Susan Sontag advertía del «traumático fracaso de la sociedad capitalista moderna [...] a la hora de satisfacer el apetito de momentos exaltados de trascendencia del yo [...] La necesidad de trascender “lo personal” que experimentan los seres humanos no es menos profunda que la necesidad de ser persona, individuo. Pero esta sociedad satisface muy mal dicha necesidad».[7]

APRENDER A PERDER EL CONTROL

Desarrollo mi trabajo en el Centro para la Historia de las Emociones, perteneciente a la Universidad Queen Mary de Londres. Me fascina hasta qué punto nuestra cultura y nuestra historia modelan nuestra vida interior. Mi primer libro, *Filosofía para la vida y otras situaciones peligrosas*, trataba sobre la filosofía griega como inspiradora de la terapia cognitivo- conductual y sobre el modo en que ésta sigue ayudando a muchas personas a superar periodos difíciles de sus vidas, incluido yo. He pasado los últimos años trabajando para resucitar la filosofía estoica, enseñándola en escuelas, cárceles e incluso en un club de rugby. Pero he llegado a la conclusión de que no puedo seguir considerándome estoico (a pesar de haberme hecho tatuar un mensaje estoico en un hombro en un momento de arrebató), porque al hacerlo dejo muchas cosas en el tintero.

El estoicismo insiste en que la manera de crecer es a través del autoanálisis racional y del autocontrol. Y suele ser así, pero no siempre. También hay que tener en cuenta esos momentos en que, precisamente, perdemos el control, en que nos rendimos a algo que es más grande que nosotros, aun cuando ello implica ir más allá de una racionalidad crítica. Los estoicos no veían con buenos ojos el amor romántico, la embriaguez, la música y la danza en general, que en todos los casos presuponen momentos de rendición extática. A su filosofía le faltan rituales, mitos y celebraciones, cosas que a lo largo de los milenios han ayudado a los seres humanos a hallar el éxtasis. A los estoicos nunca se les dio muy bien la vida en comunidad. Como veremos, una de las funciones más importantes de la experiencia extática es conectar a través del amor a unas personas con otras. Así que, en la mitad de mi vida, he decidido ir más allá del estoicismo y salir en busca del éxtasis. Como pensador y profesor universitario introvertido, deseaba relajarme un poco y aprender a dejarme llevar. Buscaba una mayor conexión con los demás y también, quizá, con Dios... o al menos alguna manera de trascender el yo.

A lo largo de los últimos cuatro años me he aventurado más allá de mi zona de confort. He asistido a un festival tántrico de una semana de duración; me he sometido a un retiro vipassana durante diez días, en el que dedicábamos diez horas a la meditación al día. He participado un año entero en las actividades de una iglesia cristiana bastante carismática y he aprendido a hablar en múltiples lenguas. He realizado una peregrinación roquera a Memphis y a Nashville, y he cantado gospels en la iglesia de Al Green. He aprendido yo solo a tener sueños lúcidos, he debatido sobre la existencia de los elfos con un grupo de científicos psicodélicos. He llegado incluso a participar en un taller de danza extática de los 5 ritmos. Ha sido un viaje largo y extraño. Quería descubrir cómo encuentran el éxtasis otras personas en la cultura occidental moderna, una cultura en la que la ruta tradicional —el cristianismo— está en declive, a juzgar por las cifras de asistencia a la iglesia. He entrevistado a mucha gente sobre su camino preferido para ir más allá de su yo, me he servido de encuestas online y he conversado con expertos, entre ellos el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi, el obispo de Londres, los

músicos Brian Eno, David Byrne y Sister Bliss, el escritor Phillip Pullman, y el hipnotizador Derren Brown.

EL PROBLEMA DE LA CULTURA OCCIDENTAL CON EL ÉXTASIS

He llegado a la conclusión de que la cultura occidental tiene una relación problemática con el éxtasis, lo que limita y empobrece nuestra experiencia de la realidad. En 1973, la antropóloga Erika Bourguignon realizó una encuesta en 488 comunidades en todo el mundo y descubrió que el 90 por ciento de ellas contaban con rituales institucionalizados para alcanzar la pérdida del yo. [8] La sociedad occidental se sale de la norma por carecer de dichos rituales y por su desprecio a los estados mentales no racionales. Se trata de una consecuencia de la Ilustración y del paso de una visión mágica del mundo a otra materialista.

Según la visión mágica del mundo, el éxtasis procura una conexión con el ámbito espiritual. El cosmos animista es un hervidero de espíritus naturales, de espíritus de difuntos, de deidades y de energía espiritual. El cosmos cristiano ha sido creado por Dios y está lleno de fuerzas espirituales benévolas y malévolas. En un cosmos mágico, la psique humana es «porosa», por recurrir a la expresión del filósofo Charles Taylor, nuestro yo es un cobertizo viejo y tambaleante en medio de un bosque encantado.[9] En una experiencia extática, ese cobertizo está lleno de espíritus. Tal vez puedan poseernos unos espíritus malignos, pero también pueden guiarnos unos espíritus bondadosos, y podemos ser bendecidos por los poderes carismáticos de la curación, la creatividad o la profecía. El chamán, el profeta y el artista son mediadores extáticos entre la tribu y el mundo espiritual, y contribuyen al mantenimiento de unas relaciones cordiales con él. De no obrar así, el mundo de los espíritus podría destruirnos con la locura o la devastación medioambiental, como el dios Dioniso destruye al rey Penteo en *Las bacantes* de Eurípides. En el cosmos mágico nosotros no somos en realidad dueños de nosotros mismos. Somos lugares de encuentro de las fuerzas espirituales, y debemos aprender a dejar entrar a las adecuadas.

En una visión del mundo materialista no hay espíritus ni dioses. El éxtasis es un engaño de la mente. El universo es una gigantesca lámpara de lava hecha de materia, hermosa pero inanimada, gobernada por leyes mecánicas. Asimismo, el cuerpo humano es una máquina que, no se sabe bien por qué, produce consciencia en el cerebro. Las explicaciones espirituales de los fenómenos físicos o psíquicos denotan ignorancia e infantilismo. Según esa visión del mundo no mágica, nosotros mismos nos ponemos defensas, por recurrir al símil de Taylor: nos amurallamos frente a los demás y a la naturaleza a través de nuestra racionalidad autoconsciente. Debemos aprender a gobernarnos a nosotros mismos y a controlar nuestros impulsos; no hace falta aplacar a ningún ser sobrenatural sino, más bien, obtener la aprobación del público, el nuevo dios del universo humanista. El público está siempre observándonos, y nosotros debemos mantenernos educados y autocontrolados en todo momento para que la gente no piense que no somos de fiar o que estamos locos, y nos ridiculicen o nos ninguneen o nos encierren. Somos (o debemos esforzarnos por ser) dueños de nosotros mismos. El control racional es la base de la moral, y perder el control es algo que avergüenza.

LA DEMONIZACIÓN DEL ÉXTASIS

A medida que la civilización occidental adoptaba una visión del mundo materialista, despreciaba de manera creciente las experiencias extáticas y ensalzaba la racionalidad como la única forma sensata y fiable de consciencia. Los sueños habían sido puertas de entrada de los mensajes divinos. Después, sólo fueron efectos secundarios de unos procesos físicos. Las visiones habían sido revelaciones sagradas. Ahora eran «ídolos del cerebro», en palabras del filósofo materialista Thomas Hobbes. A partir del siglo XVI, el éxtasis se catalogaba cada vez más como «entusiasmo», que pasó a significar «enfermedad mental» producto de un cerebro calenturiento o de una imaginación desbordante.[10] El entusiasmo era el «anti-yo de la Ilustración».[11] Suponía una amenaza para el ideal ilustrado del yo racional, autónomo, educado e industrial. El entusiasta religioso pasó a ser objeto de ridículo en

las obras de Jonathan Swift, Henry Fielding y William Hogarth. El entusiasmo también era una amenaza para el orden público. Las guerras de religión del siglo XVII demostraban, supuestamente, hasta qué punto podía ser perjudicial el entusiasmo. La *Encyclopédie* advertía de que la «superstición fanática surgida de una imaginación perturbada derroca imperios». Para proteger el orden público, el Estado debía ser laico y racional, y la religión debía desterrarse de la esfera pública, privatizarse, racionalizarse y despojarse de todo fervor extático. Cuanto mejor educado estuviera el pueblo llano, menos probable sería que cayera presa del éxtasis. «La ciencia —escribió el filósofo Adam Smith— es el gran antídoto contra el veneno del entusiasmo y la superstición.»[12]

Luego, en el siglo XIX, con la expansión mundial del imperialismo europeo, los antropólogos del periodo victoriano empezaron a asociar cada vez más los estados de éxtasis con las culturas primitivas, que se consideraban menos civilizadas, menos racionales y más supersticiosas e infantiles que la occidental.[13] Ceder al éxtasis era degenerar hasta su nivel de primitivismo. Como expresó la socióloga Barbara Ehrenreich: «La esencia de la mente occidental, y particularmente la del hombre occidental de clase alta, era la capacidad de resistirse a los contagiosos ritmos de los tambores, de parapetarse tras una fortaleza de ego y racionalidad en medio del salvajismo seductor del mundo».[14] Si permitías que los tambores te sedujeran y te rendías al éxtasis, acabarías como Kurtz en *El corazón de las tinieblas* de Conrad: como un demente depravado.

En los albores del siglo XX, la disciplina de la psiquiatría intentaba demostrar que el éxtasis era una enfermedad física del cerebro. Jean-Martin Charcot, psiquiatra francés, defendía que el éxtasis era una de las etapas de la «histeria», una degeneración del cerebro que afectaba tanto a hombres como a mujeres (pero sobre todo a éstas). Insistía en que las extáticas de antaño, desde santa Teresa de Ávila hasta Juana de Arco, sufrían en realidad de histeria. Esa medicalización del éxtasis formaba parte de una campaña política más amplia iniciada por Charcot y sus colegas para secularizar la medicina y sustituir, en los hospitales, a las monjas por enfermeras. Charcot no conseguía curar a muchas de sus pacientes en su clínica, aunque una de ellas, Jane Avril,

decía haberse curado ella sola bailando (acabó convirtiéndose en una famosa bailarina del Moulin Rouge de París). El psiquiatra tampoco llegó a ubicar la base física de la histeria. Pero a lo largo del siglo, su disciplina científica, en Occidente, avanzó en la dirección que él había apuntado.[15] Los psiquiatras eran —y en gran medida siguen siendo— profundamente reacios a la experiencia religiosa, y tienden a diagnosticar las experiencias atípicas (las visiones, por ejemplo) como síntomas de patologías neurofísicas que deben suprimirse con antidepresivos y antipsicóticos.

Así pues, a lo largo de los últimos tres siglos de cultura occidental, el éxtasis se ha demonizado. Se ha atribuido al temperamento nervioso o a la escasa educación de las mujeres, de la clase obrera y de las culturas no blancas.[16] A causa de nuestra desconfianza cultural respecto al éxtasis, existe un tabú en torno a las experiencias espirituales. Aldous Huxley declaró: «Si tienes esas experiencias, te las callas por miedo a que te digan que vayas al psicoanalista»[17] —o, en nuestros días, al psiquiatra—. Yo he experimentado ese tabú en carne propia: a los veinticuatro años tuve una experiencia cercana a la muerte, que describo en el capítulo siguiente, pero no la compartí con nadie, a pesar de que fue positiva y curativa. Quedaba excesivamente fuera de los límites de lo normal. Pero ese temor a cualquier estado de consciencia más allá de lo racional empequeñece nuestra existencia y convierte la realidad en enemiga. Peter Berger, sociólogo de la religión, escribió en 1970:

La vida humana siempre ha tenido un lado diurno y un lado nocturno e, inevitablemente, a causa de las exigencias prácticas que impone al hombre el hecho de estar en el mundo, el lado diurno ha sido siempre el que ha recibido el «acento más marcado de realidad». Pero el lado nocturno, aun cuando se ha exorcizado, rara vez se ha negado. Una de las consecuencias más asombrosas de la secularización ha sido precisamente esa negación [...] (Ello) constituye un empobrecimiento profundo [...] la vida humana obtiene la mayor parte de su riqueza de su capacidad para el éxtasis.[18]

EL RESURGIR DEL ÉXTASIS EN LA DÉCADA DE LOS SESENTA

A lo largo de esos trescientos años de cultura occidental han existido movimientos de reacción, intentos de revalidar las experiencias extáticas, pero en su totalidad han tenido lugar a nivel popular. Surgieron el metodismo, el pentecostalismo y otras formas extáticas de cristianismo. Pero se trataba, por lo general, de movimientos de las clases trabajadoras de los que se burlaban las élites intelectuales. Apareció el éxtasis político de los movimientos nacionalistas, desde la Revolución francesa hasta el Tercer Reich nazi, pero no acabaron demasiado bien. La muchedumbre enfervorecida en Núremberg asociaba el éxtasis, en las mentes de los intelectuales, con lo que Gustave Le Bon denominaba «la locura de las masas». Existió lo sublime en el romanticismo, el sentimiento individual abrumado por las artes o la naturaleza. Pero se trataba de algo muy individualista, bastante elitista y en realidad poco transformador (en lo sublime, el romántico está siempre a punto de perder el control, pero nunca llega a hacerlo de todo: no se trata de montar un numerito delante de todo el mundo).

El gran avivamiento llegó en la década de 1960, cuando se dio una explosión súbita de prácticas extáticas en la cultura de masas. La escritora Marilynne Robinson ha sugerido que esos años supusieron un Gran Despertar, comparable a los avivamientos religiosos de los siglos XVIII y XIX.^[19] Como destaca Robinson, el éxtasis surgió, en Estados Unidos, en iglesias de comunidades negras y luego se extendió a otras confesiones cristianas. Pero la explosión extática no se limitó al cristianismo. El filósofo Charles Taylor sugiere que «ahora estamos viviendo una supernova espiritual, una especie de pluralismo galopante en el yermo espiritual». Las prácticas contemplativas de Oriente, incluidos el vipassana, el yoga, el tantra, la meditación trascendental y el Hare Krishna, llegaron a Occidente en los años sesenta y atrajeron a un gran número de seguidores. La espiritualidad del *New Age* —o la Nueva Era— fructificó a través de la Wicca, la magia, el neochamanismo, el culto a la naturaleza y las sesiones de grupos del movimiento del potencial humano. Las drogas psicodélicas se conseguían con facilidad. La revolución sexual animaba a la gente a ir en busca del orgasmo máximo en fiestas donde se practicaba el intercambio de parejas y en discotecas *leather*. La gente buscaba experiencias de inmersión en *happenings* artísticos, teatro experimental y cine

underground. El rock and roll sacó el éxtasis pentecostal de las iglesias de las comunidades negras y lo llevó a un público blanco de clase media. Incluso el deporte pasó a ser un medio de trascendencia: la gente recurría al surf, a la escalada, salía a correr para liberar la mente. Existía una necesidad muy extendida de perder el control, de desconectar mentalmente, de encontrar el auténtico yo, de buscar experiencias intensas.

Aún hoy notamos los efectos de esa supernova, que modificó para siempre nuestra actitud respecto al sexo, las drogas, la religión, la cultura pop, la contemplación y, a través de todo ello, respecto al éxtasis. En consecuencia, así como disminuye la asistencia a los servicios religiosos, las experiencias extáticas aparecen referidas cada vez más en encuestas de alcance nacional. En 1962, el 22 por ciento de los estadounidenses declaraban, en una encuesta de Gallup, haber tenido una «experiencia religiosa o mística». En 2009, la cifra había aumentado y alcanzaba el 49 por ciento. Los años sesenta nos hicieron más abiertos al éxtasis, también a los ateos. Christopher Hitchens declaró parcamente antes de morir: «Soy materialista [...] Y sin embargo hay algo más allá de lo material, o que no es del todo congruente con lo material, lo que podríamos llamar lo numinoso, lo trascendente o, en el mejor de los casos, lo extático [...] Está en cierta música, en el paisaje, en ciertas obras de creación: sin ello, en realidad, seríamos sólo primates».[20]

Pero la década de 1960 tiene algo de disco gastado para mucha gente. La búsqueda entusiasta del éxtasis emprendida por los retoños del *baby boom* estadounidense los condujo a algunos lugares siniestros. Sus protagonistas acabaron metidos en sectas tóxicas. El cristianismo carismático llegó a asociarse a iglesias enormes, fraudulentas y a políticos intolerantes de la derecha religiosa. Los gurús orientales resultaron tener los pies de barro. La Nueva Era se adhería a toda clase de prácticas absurdas, desde el horóscopo hasta los cráneos de cristal. El LSD resultó ser menos benigno de lo que sus profetas habían augurado: la gente se volvía loca y acababa recluida en centros psiquiátricos. La revolución del amor libre alcanzó su cénit en una epidemia de enfermedades de transmisión sexual. El imperativo de perder el control y buscar el propio punto álgido personal amenazaba con socavar el orden social: los delitos con violencia aumentaron entre las décadas de 1960 y

1980, así como el divorcio y las familias monoparentales. Y el mundo no cambió tan radicalmente como preconizaban los utópicos de los sesenta. Todo lo contrario: el neocapitalismo captó las ansias de los jóvenes de vivir experiencias extáticas, las empaquetó y empezó a vendérselas.

Como consecuencia del legado deslucido de esa década, la cultura occidental actual muestra una actitud ambivalente en relación con el éxtasis. Nos fascinan las experiencias extáticas, pero nos aterra perder la razón. Nos asusta que nos laven el cerebro y acabar metidos en un culto sectario. No nos gusta la idea de autoridad religiosa: queremos éxtasis, pero a nuestra manera, preferiblemente sin dogmas, jerarquías ni contratos a largo plazo. ¿Podemos aprender a descontrolarnos con medidas de seguridad, o siempre será algo peligroso? Para poder responder debo fijarme no sólo en la historia, sino en la nueva ciencia de las experiencias extáticas.

CUERPO, MENTE, CULTURA Y ESPÍRITU

Durante gran parte del siglo XX, el estudio científico de los estados alterados de consciencia quedó relegado a la papelera de los estudios académicos.^[21] Se investigaba muy poco sobre el éxtasis, y quienes lo estudiaban tendían a verlo como algo patológico o primitivo. Pero desde los años sesenta, y sobre todo en esta última década, la ciencia de los estados alterados se ha dado a conocer más, y es más aceptada. Todavía es mucho lo que no entendemos sobre esta área de la experiencia humana, pero estamos aprendiendo mucho, y lo que aprendemos ha empezado a transformar nuestro modelo de psique.

El éxtasis puede examinarse en cuatro niveles: cuerpo, mente, cultura y espíritu. En primer lugar, podemos explicar el éxtasis como una serie de alteraciones en nuestra química neurológica, en nuestro funcionamiento cerebral y en nuestro sistema nervioso autónomo. Sabemos que administrando sustancias químicas a las personas podemos desencadenar experiencias extáticas: una dosis de hormona oxitocina hace que se sientan espiritualmente conectados con otros seres, mientras que una dosis de LSD altera de manera radical el funcionamiento del cerebro y lleva a sensaciones místicas de

pérdida del yo. Sabemos que ciertas experiencias extáticas guardan relación con trastornos cerebrales como son las migrañas y la epilepsia del lóbulo temporal. Los neurocientíficos han intentado localizar la zona concreta del cerebro que se ocupa de la trascendencia, el «punto de Dios», pero, en la actualidad, la mayoría de ellos cree que las experiencias extáticas son demasiado complejas y diversas como para atribuirles por completo a una sola ubicación neurológica.[22] Muchas de las experiencias extáticas que nos encontraremos están profundamente encarnadas: se trata de reacciones viscerales que implican al cerebro y al sistema nervioso autónomo, que regula la respiración, la circulación, la digestión, los genitales, así como otras funciones corporales. Pese a ello, que las experiencias extáticas afecten al cerebro y al cuerpo no significa que sean solamente procesos neuroquímicos.

En orden ascendente, en el siguiente nivel podemos explorar el éxtasis estudiando cómo afecta a la consciencia de la gente, y pidiéndole que describa su experiencia. Ése es el enfoque fenomenológico adoptado por William James en su obra *Las variedades de la experiencia religiosa*, publicada en 1902, así como por otros pioneros de la psicología como Carl Jung y Frederic Myers, amigo de James, y por investigadores actuales que trabajan en el campo de la «psicología transpersonal». El éxtasis puede medirse recurriendo a unas escalas psicométricas, como la escala de Misticismo de Hood o la escala de Trascendencia Espiritual, en las que se pregunta a la gente hasta qué punto está de acuerdo con afirmaciones del tipo «me sentía conectado con todas las cosas». El enfoque fenomenológico explora de qué manera el éxtasis altera el sentido habitual del yo en las personas y las conduce a unos estados alterados de consciencia. James, por ejemplo, insistía en que la racionalidad es simplemente un estado mental que pertenece a un espectro mucho más amplio de consciencia donde también están los sueños, las revelaciones y los estados en los que la persona queda profundamente absorta. El yo consciente cotidiano es un cobertizo diminuto en el bosque oscuro de la mente subliminal, compuesta por el subconsciente y por patrones encarnados de pensamiento, emoción y conducta. Para James, Mayers y Jung, los momentos de éxtasis son momentos en los que el yo corriente se disuelve y una mente subliminal mayor surge en la consciencia.

En el tercer nivel, las experiencias extáticas pueden explicarse como fenómenos socioculturales. Ése fue el enfoque adoptado por el sociólogo Émile Durkheim, por antropólogos como Victor Turner e I. M. Lewis, y psicólogos sociales como Jonathan Haidt.[23] Puede verse que existen rituales que desencadenan experiencias extáticas en grupos, y que vinculan a esos grupos en lo que Durkheim denominaba «efervescencia colectiva». Aprendemos a abandonar el control de nuestra cultura (por ejemplo, la antropóloga Tanya Luhmann ha estudiado cómo las personas en las iglesias carismáticas aprenden a hablar en diferentes idiomas).[24] La disciplina de la historia de la cultura nos ayuda a examinar los rituales, las formas y las estructuras a través de las que la gente, con el paso del tiempo, ha ido disolviendo su yo, desde el acid house hasta el yihadismo pasando por la autoflagelación y el hooliganismo en el fútbol. Los seres humanos no dejan de inventar nuevos guiones, nuevas maneras de perder el control, y esos nuevos guiones se propagan de manera viral a través de grupos, como los bailes de San Vito de la Edad Media.

Han existido y existen largas y enconadas controversias académicas entre esas tres maneras de explicar el éxtasis, pero los tres niveles interactúan entre sí de maneras fascinantes. En una iglesia pentecostal, por ejemplo, el ritual de culto deja absorta a la gente y altera su estado de consciencia, lo que desencadena profundas reacciones en su cerebro y en su sistema nervioso autónomo.

Por último está el cuarto nivel, el nivel espiritual de explicación. En ocasiones, la gente describe sus experiencias extáticas como encuentros con algo que va más allá de lo humano. Ése es el nivel con el que la ciencia se muestra inquieta y avergonzada. Es fácil rechazarlo por considerarlo superchería, porque resulta difícil, si no imposible, falsificar los relatos de las personas. Pero, antes de tachar de tonterías las creencias de ciertas personas, vale la pena que nos recordemos a nosotros mismos lo que no sabemos: no sabemos qué es la consciencia, no sabemos de qué modo la consciencia se relaciona con otros seres y con la materia, no sabemos si existe una inteligencia superior a la de los seres humanos, no sabemos si la consciencia sobrevive a la muerte. En todo caso, no es mi pretensión responder a ninguna

de esas cuestiones de manera definitiva.

En ese nivel espiritual de explicación, podemos seguir la estela de William James, que creía que tal vez exista una (o más de una) dimensión espiritual de la realidad, de la que los seres humanos por lo general no somos conscientes, pero con la cual, en momentos de éxtasis, conectamos. En todo caso, él siguió siendo agnóstico, y agnóstico voy a mantenerme también yo a lo largo del presente libro. Lo que sí podemos hacer es describir honradamente nuestra experiencia y la experiencia de otros: ¿nos pareció que conectábamos con alguna entidad o poder espiritual? Y, asimismo, podemos observar los frutos de dicha experiencia en nuestras vidas: ¿nos ayudó a sanar? ¿Nos proporcionó inspiración, nos sirvió para mejorar, o fue algo negativo para nosotros?

EL ÉXTASIS ES SANACIÓN, INSPIRACIÓN Y CONEXIÓN SOCIAL

El éxtasis es con frecuencia algo beneficioso. En primer lugar, las experiencias extáticas pueden resultar profundamente sanadoras. La filosofía estoica y la terapia cognitivo-conductual enseñan que la manera de sanar emociones negativas es usar la racionalidad para examinar y cambiar nuestros pensamientos y nuestras creencias. Sin embargo, la terapia cognitivo-conductual sólo cura entre el 40 y el 50 por ciento de los casos de ansiedad y depresiones; a muchas personas les resulta «demasiado» racional y cerebral. Existe un modelo alternativo sobre las emociones y sobre cómo cambiarlas, un modelo propuesto por William James[25] y afinado por neurofisiólogos como Antonio Damasio y Stephen Porges. Según el modelo de James, las emociones no afloran solamente a través de los pensamientos, sino también a través de reacciones viscerales de nuestro sistema nervioso autónomo. Así, las emociones no sólo pueden cambiarse desde arriba hacia abajo, usando la racionalidad, sino también desde abajo hacia arriba, por medio del cuerpo — alterando la respiración, haciendo ejercicio, cantando o bailando, escuchando música, paseando por espacios naturales, manteniendo relaciones sexuales, comiendo, consumiendo sustancias embriagadoras, etcétera—. James también

planteaba que la psique podía curarse a través de estados no racionales de consciencia —estados de flujo, experiencias espirituales, trances, sueños, viajes psicodélicos— que disuelven los rígidos muros del ego ordinario y beben del poder curativo de la mente subliminal. De ese modo la gente puede liberarse de unos hábitos psicofísicos muy arraigados: depresión, fatiga o adicciones. La mayor parte de las culturas de todo el mundo cuentan con rituales en los que la gente encuentra la curación a través de la entrega al éxtasis. Aristóteles, a pesar de ser racionalista, reconocía que dichos rituales procuran «un efecto orgiástico en el alma» a través del cual la gente «se recupera como si se hubiera sometido a un tratamiento curativo y purificador».

[26]

En segundo lugar, las experiencias extáticas pueden resultar «inspiradoras», término que hunde sus raíces en las ideas clásicas y cristianas de que unos espíritus nos insuflan aire. Platón insistía en que la inspiración artística proviene de la «locura divina», y muchos pintores y científicos afirman que algunas de sus creaciones e inventos más importantes les han llegado a través de estados subliminales de consciencia, y que los consideran dones que vienen del «más allá» (aunque difieren en sus explicaciones de ese «más allá»).

En tercer lugar, las experiencias extáticas procuran conexión. El éxtasis es la experiencia de traspasar los muros del yo y notar una conexión amorosa con otros seres. Los rituales extáticos crean la sensación de *communitas*, de buena voluntad tribal. La modernidad secular nos ha modelado en yoes racionales amurallados y desconectados de nuestras mentes subliminales, de nuestros cuerpos, de los demás, del mundo natural y (tal vez) de Dios. Permanecer metido en ese viejo y tambaleante cobertizo es aburrido, y uno se siente muy solo. Émile Durkheim advertía de que la sociedad occidental moderna, a falta de una válvula de escape para la «efervescencia colectiva» corría el riesgo de sucumbir a la anomia, la soledad y la enfermedad. Su predicción resultó premonitoria: en una encuesta realizada en 2010, el 35 por ciento de los estadounidenses de más de cuarenta y cinco años declararon sentirse solos gran parte del tiempo; dos quintas partes de las personas mayores en Reino Unido afirmaron que la televisión era su principal fuente de compañía; el 10

por ciento de los británicos manifestó no tener un mejor amigo; uno de cada cinco aseguró no sentirse querido.[27] Nos hace falta disponer de canales para propiciar más conexiones extáticas en nuestras sociedades, pues, en caso contrario, la gente recurre a comunidades tóxicas como sectas, bandas y redes de adicciones.

Por último, los momentos de éxtasis pueden dar a la gente una sensación de sentido y esperanza ante la muerte. Nos sentimos conectados con la naturaleza, con el cosmos y tal vez con Dios de una forma u otra, lo que puede proporcionarnos una sensación de identidad que va más allá del «yo», y la esperanza de que tal vez algo de nosotros sobreviva más allá de la muerte. Yo no voy a intentar demostrar la inmortalidad del alma, pero es un hecho que la gente salía de los cultos extáticos griegos o cristianos siendo capaz de «morir con más esperanza», por citar a Cicerón. Asimismo, la gente sale de las experiencias cercanas a la muerte con menos temor a morir. Diversas pruebas experimentales recientes han revelado que el consumo de sustancias psicodélicas reduce de manera espectacular la depresión y la ansiedad en personas con enfermedades terminales al desencadenarles experiencias místicas. Tal vez en una sociedad más extática pudiera transformarse nuestra actitud hacia la muerte.

EL LADO OSCURO DEL ÉXTASIS

Pero no es oro todo lo que reluce. En el éxtasis también hay riesgos. Cuando disolvemos el yo, podemos vernos inundados por aspectos reprimidos de la psique, lo que Jung denominaba «la sombra». En la presente obra examinaremos las experiencias difíciles que la gente puede vivir a través de la meditación y del consumo de sustancias psicodélicas. Las experiencias espirituales espontáneas también pueden presentar riesgos. Las personas se endiosan, su ego se hincha, o se creen el mesías.

Cuando nos encontramos en un profundo ensimismamiento, nuestra capacidad crítica queda en suspenso y nos volvemos altamente sugestionables, lo que puede tener efectos curativos si nos movemos en un entorno seguro y

enriquecedor, pero no tanto si vivimos en una secta. Como ya he comentado, la supernova espiritual de los años sesenta llevó a una proliferación de cultos, desde Jonestown a la familia Manson. El Dáesh, o ISIS, comparte muchos de los rasgos de un culto a la muerte carismático. La otra cara de la sensación extática de comunidad es una demonización paranoide de los que quedan fuera de ella: el mundo se ve nítidamente dividido entre el «nosotros» y el «ellos». Llevada hasta el extremo, la sensación de batalla cósmica puede conducir a la oscura catarsis del sacrificio de sangre; los forasteros, demonizados, se convierten en chivos expiatorios cuya sangre expiará el cuerpo político.

Pero el riesgo más común, en nuestra cultura, es el de que nos obsesionemos de manera enfermiza con el éxtasis. La espiritualidad moderna puede llegar a conformarse exclusivamente a partir de picos, de raptos, de «horas divinas». La espiritualidad puede convertirse en un bien de consumo, en una experiencia extática pasada por la economía (este momento de trascendencia lo patrocina Red Bull). La obsesión por vivir experiencias intensas puede conducir a una desagradable sensación de requisito espiritual: no las obtendrás si no hablas en lenguas, si no has estado en el festival Burning Man, si no has consumido setas alucinógenas. Y tal vez no lleguemos nunca a esforzarnos por convertir esa revelación en un hábito duradero. Abraham Maslow advertía: «Las emociones fuertes pueden darse sin ningún crecimiento personal ni beneficio de ningún tipo más allá de los efectos del placer. El arrebató puede ser muy profundo, pero insatisfactorio».[28]

EL FESTIVAL DEL ÉXTASIS

He imaginado este libro como un festival en el que cada capítulo es una carpa o zona diferente. En cada una de esas tiendas se explora una manera distinta de encontrar el éxtasis por parte de la gente en la cultura moderna occidental. Como sucede en los festivales, en algunas carpas el lector se sentirá como en casa; otras pueden parecerle algo raras, pero recomiendo entrar en ellas y ver qué ocurre. No todo el mundo que encontremos en ellas será de fiar, pero voy a intentar señalar dónde están los tipos traicioneros. Espero que la presente

obra sirva de mapa que ayude a la gente a encontrar lo bueno del festival y, a la vez, a evitar los riesgos.

Una de las ideas más útiles a tener en cuenta mientras nos movemos por el festival es el énfasis que Timothy Leary, el gurú de la psicodelia de los años sesenta, ponía en los conceptos de «marco mental» y «situación». Se refería al marco o disposición que nosotros mismos llevamos a la experiencia extática. Cuando viajamos más allá del yo, podemos tener experiencias euforizantes o aterradoras, y es importante mantener la ecuanimidad y no sucumbir a la obsesión ni al pánico. Actualmente, la cultura occidental se inclina hacia lo que la teórica de la religión Karen Armstrong denomina «éxtasis desequilibrado»: o bien nos aterra, como consecuencia de la Ilustración, o bien nos apegamos a él de manera enfermiza, como en ocasiones ocurre en el cristianismo carismático y la espiritualidad *New Age*. Debemos intentar recibir con ecuanimidad todo lo que aparece en nuestro camino. Otra intención importante que hemos de cultivar es la humildad y la compasión. Cuando vamos más allá de los límites normales del yo, existe el riesgo real de sucumbir al orgullo y al exceso de ego. «Humildad» viene del término latino *humus*, que significa «tierra», y nos ayuda a «bajar a la tierra» el éxtasis, en palabras de Armstrong, para impedir que «se vuelva egoísta y autoindulgente, y para darle una dirección moral».[29]

El escenario o «situación», para Leary, se refiere al contexto en que tiene lugar la experiencia extática. El contexto tiene un efecto fundamental en el resultado de dicha experiencia, y en el hecho de que acabe siendo saludable o tóxica. Aquí exploraremos distintos contextos culturales del éxtasis moderno, desde los rituales de la *New Age* hasta los festivales de rock, pasando por iglesias carismáticas y grupos extremistas. En algunas de las comunidades que aparecen en la obra he realizado verdaderas inmersiones, pero en otros casos me he quedado en los márgenes. Habrá quien considere que se trata de un enfoque típicamente posmoderno, una especie de «puenting» con el que uno flota sobre las tradiciones en lugar de sumergirse hasta lo más hondo en ellas. Tal vez sea así. Pero mi intención no es convertir al lector en seguidor de ninguna religión en concreto. Dependerá de cada uno escoger en qué carpa prefiere quedarse.

El festival empieza con unas experiencias espirituales espontáneas. A continuación nos fijamos en la manera de buscar activamente esas experiencias e integrarlas en nuestra vida. Exploramos el mundo del cristianismo extático, posteriormente viajamos por las artes y el rock and roll, que se han convertido en iglesias alternativas para los no practicantes. Después encontramos el éxtasis a través de las drogas, el sexo y la contemplación, antes de abordar el éxtasis de la guerra y los deportes extremos. En el penúltimo capítulo nos concentramos en la conexión con la naturaleza que nos procuran las experiencias extáticas. Y, por último, exploramos el transhumanismo, y la idea de que la tecnología nos permite trascender nuestra humanidad y convertirnos en dioses.

Que conste que no sugiero que la civilización occidental deba convertirse en un festival permanente de éxtasis. Ello constituiría un escapismo peligroso, además de poco práctico. El éxtasis de Dioniso (el dios griego de la embriaguez) debe compensarse con el escepticismo racional de Sócrates. Sin Dioniso, la racionalidad socrática es árida y carente de alma, pero sin la reflexión y la práctica socrática, el éxtasis dionisiaco no es más que fiebre. Sólo a través de la práctica repetida las revelaciones se convierten en hábitos. El maestro budista Jack Kornfield escribió: «Después del éxtasis, la colada».

[30]

En *La isla* de Aldous Huxley, un personaje reflexiona: «¿Qué ha hecho más por la moralidad y la conducta racional? ¿Las orgías báquicas o *La república*? ¿La *Ética nicomaquea* o las ménades?». A lo que se le responde: «Los griegos eran demasiado sensibles para pensar en términos de “o esto o aquello”. Para ellos siempre se trataba de “no sólo esto, sino también aquello”. No sólo Platón y Aristóteles, sino también las ménades [...] Lo que nosotros hemos hecho es arrancar una página del viejo libro griego».

Ha llegado el momento de entrar en el festival. Dirijámonos a la puerta de entrada y exploremos las experiencias espirituales espontáneas.

1

La puerta de entrada

En el invierno de 1958, una estadounidense de diecisiete años llamada Barbara Alexander se paseaba por la pequeña localidad de Lone Pine, en California. Había pasado la noche en su automóvil, junto a dos amigos, no había dormido nada y llevaba días sin apenas comer. Cuando el sol despuntaba sobre Sierra Nevada, dejó a sus dos amigos durmiendo en el coche, aparcado junto a la carretera, y se puso a caminar por el paisaje desértico hasta el pueblo. Una vez allí, se paseó por las calles solitarias, y entonces, de pronto:

El mundo se encendió de vida [...] No había visiones, voces proféticas ni visitas de animales totémicos, sólo ese fulgor por todas partes. Algo se vertió en mí, y yo me vertí en ese algo. No se trataba de esa fusión pasiva y beatífica con «el Todo» que prometían los místicos orientales, sino de un encuentro furioso con una sustancia viva que me llegaba a través de todas las cosas a la vez [...] Nada podía contenerlo. En todas partes, «dentro» y fuera, la única condición era derramarse. La palabra para describirlo sería «éxtasis», pero sólo si uno está dispuesto a reconocer que «éxtasis» no ocupa el mismo espectro que «felicidad» o «euforia», que participa de la angustia de la pérdida y que puede parecerse a un estallido de violencia.[1]

Aquella experiencia (o «encuentro», tal como ella lo vivió entonces) no había surgido de la nada. Durante años, Barbara había experimentado momentos de disociación absorta en los que algo «se desprendía del mundo

visible y se llevaba consigo todo significado, inferencia, asociación, etiquetas y palabras», y ella se sentía sumergida en «la materia indivisible, elemental, de la que surge todo el mundo conocido y convenido». También fue una adolescente deprimida, propensa a la introspección y solitaria, de padre alcohólico, madre con tendencias suicidas y pocos amigos o novios. La búsqueda del sentido de la vida se había apoderado de ella, y se sentía dividida entre un materialismo reduccionista y el misticismo romántico de Dostoyevski y Walt Whitman.

El encuentro parecía una respuesta a su búsqueda. Pero ¿a quién, o qué, había encontrado? No tenía una religión que le diera sentido a aquello (acababa de regresar de un campamento de verano baptista muy desencantada con los «degenerados mentales» a los que había conocido). Su confusión y sensación de pérdida al constatar que el momento no se repetía la llevaron a un tibio intento de suicidio. Entonces, gradualmente, creció e hizo como el resto de los mortales: fue a la universidad, se doctoró en Inmunología Celular, se casó, tuvo hijos. Cuando el trabajo de laboratorio se volvió árido en exceso para ella, lo dejó y optó por convertirse en escritora autónoma y defensora de las causas socialista y feminista. Como otros integrantes del progresismo, era una atea militante, y llegó a considerar que su experiencia adolescente no había sido sino un trastorno mental, tal vez, incluso, un brote de esquizofrenia. Pero no conseguía abandonar del todo la sensación de que había traicionado a su yo juvenil.

Hacia la mitad de su vida experimentó el «retorno de lo reprimido». Empezó a escribir sobre la historia del éxtasis, primero sobre el éxtasis de la guerra en su obra *Ritos de sangre*, publicada en 1997, y después sobre el éxtasis del baile en su otra obra *Una historia de la alegría: El éxtasis colectivo de la Antigüedad a nuestros días*, publicada en 2006, siendo ambos títulos una gran inspiración para el presente libro. Barbara Ehrenreich, como se la conocía entonces, se vinculaba con su propio pasado a través del medio de la historia cultural en tercera persona. Pero entonces, en 2014, dio el salto y escribió un relato en primera persona sobre sus propias experiencias espirituales titulado *Living with a Wild God: a Nonbeliever's Search for the Truth About Everything*. La autora ha llegado a la conclusión de que sus

experiencias de adolescente eran, realmente, «encuentros» con seres espirituales, pero sigue sin estar segura de quiénes son ellos, de cuál es su propósito, de si tan siquiera les importan los seres humanos. Le preocupa que sus colegas científicos, ateos, crean que está loca (Jerry Coyne, el prominente ateo, reaccionó declarando que se trataba de una «buena escéptica que se ha echado a perder»), pero ella insiste en que sigue comprometida con el empirismo racional. «Yo quiero que la ciencia se fije en esos fenómenos más raros —le comentó a un ateo perplejo durante una entrevista— y que no descarte de plano la posibilidad de las experiencias místicas. Nos hacen falta bases de datos. Se trata de algo que no se ha examinado, de datos que podrían existir [...] Seguro que esto te parecerá una locura absoluta, pero esto es una cuestión de salud pública [...] Cuando la gente tiene una experiencia que la remueve hasta los cimientos y nunca dice nada sobre ella, va siendo hora de investigar.»[2]

LA CIENCIA DE LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES ESPONTÁNEAS

En realidad, esa base de datos ya existe. En un discreto edificio de la localidad galesa de Lampeter hay una habitación llena de cajas de cartón y, en ellas —como en el almacén de *En busca del arca perdida*— se conservan seis mil relatos de experiencias espirituales de personas, archivados y clasificados para fines de investigación científica. Una «Biblia» posible gracias a la iniciativa colectiva, llena de tal cantidad de revelaciones que a día de hoy no ha podido leerse en su totalidad. (¿Quién sabe qué mensaje divino se halla oculto en lo más hondo del archivero?)

El Centro de Investigación sobre Experiencias Religiosas (RERC, por sus siglas en inglés), entidad en la que se conserva el archivo en cuestión, fue concebido por sir Alister Hardy, un reconocido biólogo que dedicó los dos últimos decenios de su vida al estudio de las experiencias religiosas y espirituales. Hardy se crio en Nottinghamshire, donde, de adolescente, había experimentado momentos de comunión espiritual con el mundo natural.

Había una callejuela que salía de la carretera de Northampton y llevaba a un sitio que se llamaba Park Wood, un refugio para distintos tipos de mariposas saltacercas. Yo nunca había visto tantas mariposas juntas [...] Me paseaba por la orilla del río, a veces casi con una sensación de éxtasis [...] No sé, sentía la presencia de algo que iba más allá y en cierto modo también formaba parte de todo lo que me emocionaba: las flores silvestres y, sí, también los insectos [...] Llegué a sentirme tan invadido por la gloria del paisaje natural que, una o dos veces, me arrodillé y recé.[3]

Hardy estudió Zoología en Oxford, y uno de sus tutores fue Julian Huxley, hermano de Aldous. Llegó a ocupar la cátedra Linacre de Zoología en Oxford y fue el biólogo marino más destacado de su época. Entre sus alumnos destaca Richard Dawkins. Hardy siempre se consideró un ferviente darwinista, pero le parecía que al materialismo reduccionista, que por lo general iba de la mano de la biología evolutiva, le faltaba algo importante: los aspectos espirituales de la naturaleza humana, y en concreto la sensación omnipresente entre los seres humanos de estar en contacto con una fuerza, una presencia o una energía espiritual que nos guía y nos revitaliza. En ese sentido, era más un discípulo de Alfred Russel Wallace que de Charles Darwin. Wallace, que descubrió la selección natural al mismo tiempo que aquél, creía en una dimensión espiritual y teleológica de la realidad que formaría parte del proceso evolutivo. Pero, precisamente a causa de esas embarazosas opiniones, fue marginado, y los biólogos evolucionistas desacreditaban con terquedad los aspectos espirituales de la existencia humana. Hardy creía que, como consecuencia de ello, la cultura occidental había quedado disecada en lo espiritual. El cristianismo no resultaba intelectualmente creíble, pero no surgió ningún otro culto para ayudarnos a conectar con Dios. Había personas que seguían teniendo experiencias espirituales espontáneas, pero les avergonzaba hablar de ellas, no fueran a considerarlas locas. El propio Hardy no compartió nunca con sus colegas, y ni siquiera con sus familiares, sus experiencias espirituales ni su interés por el tema.

Hardy se preguntaba, tal vez, si podría existir una *ciencia* de las experiencias religiosas, una especie de teología natural nueva que hiciera acopio de suficientes pruebas para demostrar que se trataba de un aspecto muy común de la naturaleza humana, un aspecto, por cierto, positivo, beneficioso y adaptativo. «Lo que debemos hacer —escribió más tarde— es presentar

pruebas objetivas en forma de registros escritos de esas sensaciones espirituales subjetivas, así como de sus efectos en las vidas de las personas que las experimentan, y que sean de tal peso que el mundo intelectual no pueda sino entender que son tan reales e influyentes como las fuerzas del amor.»[4] Y esa base de datos pondría los cimientos de una nueva «fe experimental».

RECOLECCIÓN DE ESPECÍMENES

La empresa se inspiraba en el ejemplo de William James, Frederic Myers y la Sociedad para la Investigación Psíquica (Society for Psychical Research en inglés, o SPR), que había intentado iniciar el estudio científico de las experiencias religiosas y paranormales en la década de 1890 recogiendo relatos en primera persona e investigando características comunes. Hardy se planteó si podría proseguir con su trabajo de un modo más sistemático. Al cumplir los sesenta años decidió dejar atrás el plancton y dedicar el resto de su vida a la investigación de la espiritualidad. Recogía especímenes de experiencias religiosas o espirituales de la misma manera que Darwin o Wallace recogían especímenes de fósiles, aves e insectos. Montó su propio RERC en el Manchester College de Oxford y posteriormente estableció redes para recoger los especímenes a través de una serie de anuncios que publicó en diversos periódicos. Allí planteaba la que llegó a conocerse como «Pregunta Hardy»: «¿Ha sido consciente alguna vez, o se ha sentido influenciado por una presencia o poder, tanto si la llama “Dios” como si no, que se diferencia de su yo cotidiano?».

Los especímenes empezaron a llegar en masa hasta alcanzar, en diez años, la cifra aproximada de diez mil. ¿Pero cómo clasificarlos todos? Una buena ciencia de las experiencias espirituales requiere de un buen sistema taxonómico: hay que ser capaz de categorizar y clasificar los especímenes, como hizo Linneo cuando clasificó el mundo natural en reinos, clases, órdenes, géneros y especies. Sin una adecuada taxonomía, lo que tenemos es sólo una amalgama de experiencias anómalas, algo más parecido a un gabinete de las maravillas del siglo XVII que a un Museo de Historia Natural. Sin embargo, las

experiencias religiosas resultaban difíciles de sistematizar. En un primer momento, Hardy intentó clasificar las experiencias según doce categorías (visuales, auditivas, táctiles, etcétera), pero la taxonomía no tardó en descontrolarse, pues no paraban de aparecer nuevas categorías. La decimoctava entrada de la base de datos se clasifica según las siguientes etiquetas: «Visiones. Óxido de nitrógeno. Dentistas. Movimiento. Túneles. Luz. Karma. Barba. Reencarnación. Pablo. Jesucristo. Cerebro». Con el paso de las décadas, el sistema de clasificación del RERC se volvía cada vez más complejo. Una entrada reciente registra la siguiente clasificación: «Presencia de familiar difunto. Lágrimas. Ruidos. Fantasma. Aparición. Sueños. Guía. Escritura automática. Sanación. Padre. Voz. Himnos. Libro. David Cameron». Incluso la clasificación numérica de la base de datos online se descontrola: va del uno al dos mil, después pasa a los tres millones, después vuelve a los cuatro mil. Muchas de las entradas, además, están en blanco: revelaciones al parecer tan inefables que escapan a las palabras.

Bertrand Russell, que también vivió una experiencia mística poco antes de la primera guerra mundial, creía que uno de los argumentos que los místicos tenían a su favor era la aparente unanimidad de sus experiencias. Todos parecían apuntar hacia una experiencia nuclear común. ¿Pero qué conclusiones pueden extraerse si los especímenes que uno recoge son de una variedad increíble y van desde experiencias psíquicas hasta abducciones de extraterrestres pasando por encuentros con espíritus malignos y visiones celestiales desencadenadas en la butaca del dentista? ¿Acaso hay algo en la naturaleza misma del éxtasis que se resiste a la clasificación racional?

LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES SON CADA VEZ MÁS COMUNES

Como mínimo, una conclusión sí puede extraerse: ese tipo de experiencias son comunes y, al parecer, cada vez lo son más. En 1978, el 36 por ciento de quienes respondieron a la encuesta del RERC declararon haber experimentado «una presencia o poder, tanto si la llama Dios como si no, que se diferencia de su yo de cada día». En 1987, la cifra había aumentado hasta alcanzar el 48 por

ciento. En el año 2000, más del 75 por ciento de los participantes en una encuesta realizada en Reino Unido por el director del RERC, David Hay, aseguraron tener «consciencia de que su experiencia tenía una dimensión espiritual». En Estados Unidos parece que ese tipo de experiencias también es más frecuente: en 1962, cuando Gallup preguntó a los estadounidenses si habían «tenido alguna vez una experiencia religiosa o mística», el 22 por ciento respondió afirmativamente. La cifra había aumentado hasta el 33 por ciento en 1994, y en 2009 era ya del 49 por ciento. Yo mismo llevé a cabo mi propia encuesta en línea sobre experiencias espirituales en 2016, que planteé tanto en mi página web como en mi boletín.^[5] Pregunté a la gente si había «tenido alguna vez alguna experiencia en la que hubiera ido más allá de su sensación cotidiana del yo y se hubiera sentido conectada con algo más grande». Recibí 309 respuestas a la encuesta entre una población mixta formada por cristianos, ateos, agnósticos y personas que se definen a sí mismas como «espirituales pero no religiosas», es decir, una población que aproximadamente equivale a la demografía del país. La sorprendente cifra de quienes respondieron afirmativamente ascendió al 84 por ciento; el 46 por ciento había tenido menos de diez experiencias de esa naturaleza a lo largo de su vida, mientras que el 37 por ciento las tenía bastante a menudo.

Las experiencias espirituales parecen tener lugar a lo largo de toda la vida, pero sobre todo durante la infancia y la adolescencia. Son ligeramente más frecuentes en mujeres que en hombres y, por sorprendente que parezca, se dan más en personas «espirituales pero no religiosas» que en practicantes declarados de alguna religión. La causa tal vez esté en que algunas confesiones religiosas, como la de los baptistas, no son demasiado partidarias de propiciar las experiencias espirituales, aunque ése no es el caso de metodistas, pentecostales y otros cristianos carismáticos. Los ateos son los menos proclives a referir tales experiencias: el 43 por ciento de los ateos de mi encuesta afirmó no haber tenido nunca una experiencia espiritual, lo que en todo caso implica que la mayoría de ellos había tenido una o más. William James creía que esas experiencias se producían sobre todo cuando la gente estaba sola. Pero, de hecho, el 63 por ciento de quienes participaron en la encuesta declaró que las había tenido en compañía de otras personas.

¿Por qué son cada vez más frecuentes las experiencias espirituales? Como he defendido en la introducción, creo que es consecuencia de la contracultura de los años sesenta y el crecimiento exponencial del interés por las experiencias extáticas, que ha erosionado el tabú según el cual no debía hablarse de ellas. Cuando David Hay llevó a cabo su encuesta en 1976, el 40 por ciento de los encuestados declaró no haberle contado a nadie su experiencia espiritual por miedo a que lo consideraran loco.[6] En mi encuesta, el 75 por ciento de los participantes admitía que seguía existiendo un tabú en contra de hablar de dichas experiencias en la sociedad occidental. Aun así, el 70 por ciento afirmaba haberlas compartido con otras personas. Así pues, a pesar de que aún se considera algo raro y prohibido hablar sobre experiencias espirituales, sobre todo si lo que se cuenta es un encuentro con algún ser espiritual, empezamos a estar más preparados para admitirlas.

También es posible que las experiencias espirituales se estén haciendo más comunes porque cada vez más esperamos tenerlas, debido al mayor acceso a una educación superior desde la década de 1960. Las encuestas de Hay demostraron que las experiencias espirituales se dan más a menudo entre universitarios que entre quienes dejan los estudios entre los dieciséis y los dieciocho años. Ello apunta a la importancia de la educación, concretamente de la formación artística, a la hora de generar expectativas culturales de revelación: las alimentamos a través de nuestras lecturas de autores románticos como Wordsworth, Whitman, Tolstói, Kerouac y otros.

Aunque la base de datos del RERC incluye una variedad de especímenes que inicialmente desconcierta, y a pesar de que mi propia encuesta me proveyó de un botín variado y exótico, pueden identificarse tres experiencias espontáneas que parecen darse de manera recurrente en una forma similar:

- 1) revelaciones de conexión y unidad;
- 2) una entrega a Dios, sobre todo cuando se está en horas bajas, y
- 3) experiencias cercanas a la muerte.

REVELACIONES DE CONEXIÓN Y UNIDAD

Una tarde, en el invierno de 1969, el escritor Phillip Pullman tuvo una experiencia de trascendencia en una calle londinense, Charing Cross Road. Según me contó:

En algún punto de Oriente Próximo, unos activistas palestinos habían secuestrado un avión, que se encontraba inmovilizado en una pista de aterrizaje, rodeado de policías, soldados, camiones de bomberos y demás. Yo vi una foto de la escena en la portada del *Evening Standard*, y entonces pasé por delante de un músico callejero rodeado de un corrillo de gente que lo escuchaba, y vi una especie de paralelismo. A partir de ese momento, y durante el resto del trayecto (desde Charing Cross hasta Barnes), no dejaba de ver las cosas duplicadas: primero una cosa y después otra cosa que era muy parecida. Me encontraba en un estado de intensa excitación intelectual mientras me desplazaba. Creía que aquello era un retrato fiel de lo que era el universo: no un lugar de unidades aisladas de indiferencia y huecas de sentido, sino un lugar donde todo estaba conectado por similitudes, correspondencias y ecos. En aquella época me interesaban mucho cosas como los libros de Frances Yates sobre el hermetismo y Giordano Bruno. Me parece que vivía en un mundo imaginario de magia renacentista. En cierto modo, no puede decirse que lo que me ocurrió fuera sorprendente, sino más bien la clase de cosa que cabía esperar. Lo que creo ahora es que mi consciencia estaba temporalmente alterada (no por las drogas, claro está, sino tal vez por la poesía), y por eso podía ver cosas que normalmente quedan más allá del espectro de la luz visible o la percepción rutinaria de todos los días.

Pullman ha hablado muy pocas veces de esa experiencia, a pesar de que le dejó cierto convencimiento de que el universo está «vivo, es consciente y está lleno de propósito». A mí me dijo que: «Todo lo que he escrito, incluso las cosas más ligeras y sencillas, ha sido un intento de dejar testimonio de la verdad de esa afirmación». Aquella experiencia, pues, dio forma a la más conocida de sus obras, la trilogía de *La materia oscura*, en la que un cosmos animado aparece lleno de partículas de polvo consciente.

Muchos de nosotros hemos tenido además experiencias espontáneas en las que se nos presenta una sensación repentina, alegre, cuasi mística, de unión con todas las cosas. Cuando pedía a los encuestados que describieran sus experiencias espirituales, la palabra más recurrente en sus relatos era «conexión», así como otras expresiones relacionadas como «unidad», «en unión con», «fundirse», «disolverse»; esos términos aparecían en el 37 por ciento de las descripciones de los encuestados. Se trata de algo que concuerda con lo que me reveló la doctora Cheryl Hunt, editora del *Journal for the Study*

of Spirituality: «“Conexión” es la palabra que la gente usa con mayor frecuencia para describir esas experiencias». ¿Conexión con qué? Con muchas cosas. La gente refería sentirse conectada con la naturaleza, con la humanidad, con todos los seres, con alguien querido, con un grupo de personas, con un animal, con el cosmos, con los ángeles, con el Logos, con el Espíritu Santo, con Dios, con la interdependencia de todas las cosas. Tanto ateos como creyentes exponían momentos similares de conexión profunda, aunque los interpretaban de distinto modo.

A continuación, por ejemplo, transcribo el relato de una experiencia de conexión con la naturaleza y el cosmos:

Fue en un parque, hace poco. Un día ventoso, y yo pasaba por esos bosques mágicos en ruta hacia otro sitio, y llegué a un estanque natural, que estaba totalmente vivo. El viento soplaba desde una dirección que hacía que en el agua se dibujaran todo tipo de formas asombrosas. Yo estaba hipnotizado observándolo, y me sentía en trance. Me imaginaba sumergiéndome en ese misterio. Sentía que formaba parte del estanque, del viento, de las formas, de mis pensamientos y sensaciones, de los árboles, de la vida salvaje. Me reía de pura felicidad.

He aquí otro momento de conexión con la naturaleza: «De pie en la cima de una montaña, viendo caer la nieve y teniendo de pronto la extraña sensación de expansión y contracción, consciente de la *mismidad* subyacente entre la nieve y la montaña y yo».

También hay gente que refiere momentos de conexión extática en ciudades: «Estaba en Bangkok rodeado de sonidos y olores extraños. Tañían unas campanas. Hacía bastante calor; yo iba montado en un *rickshaw*. Al momento sentí como si mi propio espíritu hubiera abandonado mi cuerpo y me hubiera vuelto parte del todo». T. S. Eliot escribió en sus *Cuatro cuartetos* que: «Es Inglaterra y ningún sitio. Nunca y siempre»; un tiempo y un lugar determinados parecen de pronto inundarse de eternidad. Los lugares *a priori* menos propicios pueden ser intersecciones, como en el siguiente relato extraído de la base de datos del RERC:

La estación de Vauxhall un sábado de noviembre, en un anochecer emborronado, no parece el escenario que nadie escogería para una revelación divina [...] El

compartimiento de tercera clase iba lleno [...] Durante unos segundos solamente (supongo) todo ese compartimiento quedó inundado de luz [...] Me sentí invadido por la poderosa sensación de estar dentro de un propósito amoroso, triunfante y centelleante [...] Me poseyó una sensación de lo más peculiar, pero sobrecogedora, que me llenaba de éxtasis. Sentía que la humanidad estaba bien [...] Todos los hombres eran seres radiantes y gloriosos que, al final, accederían a una dicha increíble.[7]

En momentos como ése sentimos que hemos trascendido el tiempo y el espacio. También vamos más allá de nuestro tedioso yo y sentimos una conexión de amor entre nosotros y otros seres. Un encuestado escribe: «En los transportes públicos, rodeado de personas con las que no tengo relación, se apodera de mí, de pronto, un sentimiento desbordante de amor por todas ellas». La «conexión de amor» puede darse con seres humanos y no humanos: un momento reciente de éxtasis le llegó a Barbara Ehrenreich cuando iba en kayak por una bahía y se vio rodeada de delfines. El filósofo racionalista Bertrand Russell escribió sobre un momento de «iluminación mística» que experimentó cuando «sentí que conocía los pensamientos más íntimos de todos aquellos con los que me cruzaba por la calle, y aunque aquello era, sin duda, un delirio, lo cierto es que me sentí en mayor proximidad que antes con mis amigos y con muchos de mis conocidos».[8] Aquellos cinco minutos, afirmaba, hicieron que pasara de imperialista a pacifista.

MOMENTOS DE ENTREGA DURANTE CRISIS VITALES

El segundo tipo más frecuente de experiencia espiritual espontánea es un momento de entrega durante una crisis vital. Hay personas que se encuentran en un bache, se sienten impotentes, inútiles y se rinden, se entregan a Dios, al cosmos, a un poder superior. Suelen referir una sensación de poder sanador, o de gracia, que les permite seguir adelante con la vida y que, en ocasiones, mejora radicalmente su situación. No se trata tanto de «experiencias pico» como de «experiencias de horas bajas». He aquí un relato extraído del RERC:

Entre los veintimuchos y los treinta y pocos estuve bastante deprimida. Me sentía encerrada en una cápsula de completo aislamiento y no podía relacionarme con nadie

[...] Las cosas habían llegado a tal punto, y yo estaba tan cansada de luchar, que un día me dije: «Ya no puedo más. Que la naturaleza, o lo que sea que hay tras el universo, cuiden de mí ahora». Al cabo de unos días pasé del infierno al cielo. Era como si el capullo hubiera estallado y yo hubiera abierto los ojos y viera. Todo estaba vivo y Dios estaba presente en todas las cosas [...] Psicológicamente, y para mi propia paz mental, ese efecto ha sido de la mayor importancia.

A continuación transcribo un espectacular momento de gracia vivido por Bill Wilson, fundador de Alcohólicos Anónimos (AA), cuando tocó fondo en su lucha por dejar la bebida:

De repente me descubrí a mí mismo gritando: «¡Si hay Dios, que se manifieste! ¡Estoy dispuesto a cualquier cosa, a cualquier cosa!». Súbitamente, la habitación se iluminó con una gran luz blanca. Me vi atrapado en un éxtasis que no hay palabras para describir. Me parecía que con el ojo de mi mente yo estaba sobre una montaña y que soplaba un viento que no era de aire, sino de espíritu. Y entonces estalló sobre mí la idea de que era un hombre libre. Lentamente, el éxtasis fue remitiendo. Yo me quedé en la cama, pero durante un rato estuve en otro mundo, un mundo nuevo de conciencia [...] Y me dije a mí mismo: «¡Así que éste es el Dios de los predicadores!». Y una gran paz descendió sobre mí.[9]

William James, en *Las variedades de la experiencia religiosa*, destacaba que esos momentos de entrega pueden resultar profundamente sanadores. Son exactamente lo opuesto a la autoayuda, actitud que proponen tanto el estoicismo como la terapia cognitivo-conductual. No te apoyas en ti mismo, te entregas a Otro. «Renuncia a la sensación de responsabilidad —escribió James—, suelta amarras, traspasa el cuidado de tu destino a unos poderes superiores, sé sinceramente indiferente a lo que suceda con todo ello y descubrirás no sólo que alcanzas un alivio interior perfecto, sino también, además, los bienes concretos a los que honestamente creías que estabas renunciando.» Pero ¿a qué estamos entregándonos? James se muestra ambivalente. Uno puede estar entregándose a un «poder superior» auténtico, o también puede ser al poder sanador de la mente subliminal, al que accedemos a través de una especie de autohipnosis. «Si la gracia de Dios opera milagrosamente —escribió—, probablemente opera a través de una puerta subliminal.»

En cualquier caso, a mucha gente le funciona, como atestigua el éxito de

Alcohólicos Anónimos y de otros programas de doce pasos. Varios participantes en las reuniones de AA con los que he hablado afirman que ese aspecto de la «entrega a un poder superior» que se incluye en el programa les ayudó mucho, por más que no supieran a qué se entregaban. Sin embargo, AA no le funciona a todo el mundo. La organización afirma que, en un 33 por ciento, los participantes siguen abstemios transcurridos diez años, pero otros informes sugieren que sólo entre el 5 y el 10 por ciento se mantienen sin beber.

EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

Por último, el tercer tipo más frecuente de experiencia espiritual espontánea es la experiencia cercana a la muerte. Yo mismo tuve una en 2001, cuando llevaba cinco años padeciendo un trastorno de estrés postraumático tras un «viaje» aterrador por un LSD que consumí a los dieciocho años. Durante un lustro espantoso había sufrido ataques de pánico, cambios de humor, depresión y fobia social, cosas que me avergonzaban gravemente y mermaban mi capacidad para relacionarme con los demás. Me sentía disociado, extraño para mí mismo, y no tenía ni idea de si alguna vez llegaría a mejorar.

Como todos los años, mi familia y yo nos habíamos desplazado de vacaciones de esquí a Noruega, donde mi tatarabuelo había construido una cabaña en el bosque. La primera mañana decidimos bajar por la pista negra de la montaña que quedaba frente a la cabaña. Al llegar al tramo más empinado, atravesé la valla protectora y caí unos diez metros, me fracturé el fémur y la espalda y quedé inconsciente. Desperté, y estaba bañado en una luz cálida, blanca. Me parecía que la luz blanca era consciente, que era un ser consciente que me amaba, pero también que era la parte más profunda de mi naturaleza y de todas las naturalezas. Era increíblemente tranquilizador descansar en el amor incondicional de esa luz blanca, como regresar a casa después de un largo vagar. Me sentía liberado de toda la angustia y el miedo con los que había cargado los últimos cinco años, el miedo a que mi cerebro se hubiera estropeado y yo estuviera destinado a ser desgraciado, la necesidad de demostrar mi valía a los demás. Me parecía que en nosotros hay algo mucho

más grande que el yo, y ese «algo», esa sabiduría amorosa, luminosa, no puede perderse nunca del todo, ni siquiera con la muerte. Todavía no sé qué fue lo que encontré exactamente, si era mi alma, o Dios, o sólo un golpe en la cabeza. Pero sí sé que esa experiencia breve fue fundamental para superar mi trastorno de estrés postraumático. Me proporcionó la idea de que lo que causaba mi sufrimiento no eran unos neurotransmisores dañados, sino mis propias creencias, que era posible cambiar. Me sentí rejuvenecido, reconectado con mi yo más profundo, capaz de abrirme y confiar en los demás. No le conté a nadie lo que me había ocurrido, porque era algo que quedaba mucho más allá de mi marco de referencia normal. Pero siempre he sentido gratitud hacia lo que quiera que fuera que encontré ese día y que cambió para siempre mi actitud respecto a la muerte.

El estudio científico de las experiencias cercanas a la muerte se inició a finales del siglo XIX y dio un salto considerable en la década de 1990 con la publicación de *Vida después de la vida*, el éxito de ventas de Raymond Moody. La investigación sobre las experiencias cercanas a la muerte es hoy un campo académico bien establecido, y existen diversos equipos que se dedican a ella en todo el mundo.[10] Gracias a la mejora en los métodos de resucitación cardíaca, cada vez es más la gente que sobrevive a paradas cardiorrespiratorias, y aproximadamente el 5 por ciento de esos supervivientes refiere algún tipo de experiencia cercana a la muerte. En unos pocos casos, éstos experimentan que salen de su propio cuerpo durante la cirugía y son capaces de relatar numerosos detalles de la intervención. Es frecuente que la gente refiera experiencias muy similares, y los investigadores han elaborado un modelo con rasgos típicos: una experiencia cercana a la muerte se evalúa como «superficial» o «profunda» dependiendo del número de rasgos que presente (mi propia experiencia sólo obtiene un humillante cuatro y se considera superficial). Entre las características típicas están las siguientes:

- Salir del propio cuerpo y ver cómo éste queda atrás.
- Avanzar en la oscuridad, que a menudo se describe como un túnel.
- Ir hacia una luz.

- Encontrarse con familiares fallecidos.
- Un encuentro con un «ser de luz», identificado a menudo como Dios, encuentro que se acompaña de sensaciones de paz, alegría, dicha.
- Un repaso a la propia vida.
- Visiones de tierras celestiales, vistas a menudo como jardines.
- Una barrera o frontera.
- La decisión de seguir adelante o volver, que a veces toma la propia persona que experimenta la relata cercana a la muerte y que en ocasiones toman por ella.
- Regreso al cuerpo.
- Cambios en la vida, como una mayor apertura de miras y un aumento de la espiritualidad.

Si las experiencias cercanas a la muerte son viajes auténticos a otra dimensión, uno esperaría que fueran similares en todo momento y lugar, pero ¿lo son? Gregory Shushan, historiador de la cultura de la Universidad de Oxford, ha comparado relatos contemporáneos de experiencias cercanas a la muerte recogidos en todo el mundo con explicaciones históricas de experiencias cercanas a la muerte conservadas en la literatura religiosa de India, China, Egipto y Mesopotamia, y ha encontrado acusadas similitudes (abandonar el cuerpo, elevarse hacia una luz, encontrarse con espíritus, repaso de la vida, el regreso). También existen relatos similares en la literatura clásica (el mito platónico de Er es célebre, como lo es el *Sueño de Escipión* de Cicerón), así como en las narraciones cristianas, por más que el cristianismo medieval tendiera a referir visiones del infierno poblado por sacerdotes corruptos. Shushan aventura que las concepciones del más allá que tienen las diferentes culturas pueden haber derivado de una experiencia cercana a la muerte, y que el dogma cultural se habría añadido *a posteriori* a la exposición de los supervivientes.^[11]

Aun así, existen ciertas diferencias culturales entre relatos. Algunos de los explicados por occidentales refieren un encuentro con Jesús, sobre todo en libros de cristianos evangélicos, mientras que los indios que han vivido experiencias cercanas a la muerte tienden más a encontrarse con Yama, dios de la muerte. Los indios también son más proclives a referir que han sido

devueltos a su cuerpo no porque tuvieran una misión que cumplir sino a causa de un error burocrático. En todo caso, las similitudes son más acusadas que las diferencias. Ésa es una de las razones por las que el cristianismo evangélico, tras un breve idilio con los relatos de «turismo celestial» como *El cielo es real* o la desenmascarada *El niño que volvió del cielo*, se distancia ahora de la investigación sobre experiencias cercanas a la muerte. En 2015, una importante librería evangélica dejó de vender obras de «turismo celestial»[12] porque la mayoría de los relatos no encajaban con los relatos tradicionales cristianos sobre la vida después de la muerte: el cuerpo físico no resucita, el alma va al cielo inmediatamente sin pasar por el Juicio Final, el alma no se encuentra necesariamente con Jesús, y al parecer no importa si eres o no eres cristiano. Y la mayoría de los supervivientes de experiencias cercanas a la muerte regresaban sintiéndose menos religiosos, menos tendentes a identificarse con una religión concreta y menos proclives a ir a misa.

¿Son esas experiencias cercanas a la muerte epifenómenos causados por procesos fisiológicos, o se trata de visiones fugaces de otra dimensión? Las evidencias no sirven para decantar la balanza en uno u otro sentido. Algunos investigadores han intentado demostrar que la consciencia abandona el cuerpo ocultando una señal en una esquina superior del quirófano para ver si algún superviviente de una experiencia cercana a la muerte llega a verlo en su viaje hacia el cielo. Pero nadie lo ha visto. Los escépticos han propuesto explicaciones materialistas: son los últimos fuegos artificiales del cerebro que se cierra a causa de la falta de oxígeno; el túnel es la atrofia del sistema de procesado visual; la amorosa luz blanca y el encuentro con los espíritus de los seres queridos son el yo en su intento de consolarse a sí mismo ante la perspectiva de la aniquilación. Si eso es así, si el cerebro es capaz de poner en escena un espectáculo tan realista, tan coherente y tranquilizador, esa especie de realidad virtual en el momento mismo de su desconexión, lo único que se me ocurre decir es «Qué buena actuación, cerebro». La alternativa a la teoría según la cual la experiencia cercana a la muerte reside exclusivamente en el cerebro es que la mente no se limita al cerebro, que éste actúa como una especie de filtro o receptor de radio, y que la consciencia sobrevive y se expande después de que el cerebro muera. Así, el éxtasis es una visión fugaz

de una consciencia más vasta de la que emerge nuestro sentido del yo, y al que éste retorna. Eso es lo que creían Myers, James y Huxley. Eso fue lo que sentí yo durante mi experiencia cercana a la muerte. Pero haría falta contar con pruebas muy sólidas para superar la teoría de que la consciencia está restringida al cerebro, como podrían ser pruebas inequívocas de la telepatía, o el recuerdo de vidas pasadas, o mensajes desde más allá de la tumba. Myers, James y sus colegas empezaron a recabar esas pruebas como parte de la labor que desarrollaron para la Sociedad para la Investigación Psíquica, que atrajo a las mentes más destacadas de su época, incluidos Marie Curie y el filósofo Henri Bergson. Desgraciadamente, la parapsicología carece del prestigio que tenía en la época de Myers. En la actualidad, los guardianes de la ciencia no lo consideran un tema de investigación respetable, y le cuesta atraer financiación, lo que es una lástima si tenemos en cuenta que es mucho lo que no entendemos aún sobre la naturaleza de la consciencia.[13]

LOS FRUTOS Y LOS RIESGOS DE LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES ESPONTÁNEAS

¿Cuáles son los frutos de la experiencia espiritual espontánea? En los tres casos —los momentos de conexión, los momentos de entrega y las experiencias cercanas a la muerte—, la gente, por lo general, refiere beneficios para su salud mental. Dichos momentos les sirven para la sanación, la conexión, la inspiración. Mis encuestados respondieron que sus experiencias espirituales habían hecho que se sintieran más «como en casa en el universo»; sentían más conexión y empatía con los demás seres, y también más amor por sí mismos. Las experiencias espirituales espontáneas también llevan a la gente a ser más abierta: «Me hicieron abrirme a otras maneras de ver las cosas» o «me volvieron menos escéptico, menos rápido a la hora de juzgar, más compasivo». A algunas personas les hicieron sentir que no somos «solamente» cerebros, cuerpos, yoes, y que tal vez algo de nosotros sobrevive tras la muerte. Uno de los cambios emocionales más comunes de las experiencias cercanas a la muerte es que la gente regresa de ellas con menos

miedo a morir porque cree que la muerte no es el final.

Para algunas personas, entre las que me incluyo, las experiencias espirituales espontáneas llevan a sentir una profunda regeneración psíquica tras una época de crisis. Un encuestado escribe: «A mí me permitió dejar atrás mi control desesperado sobre mis sentimientos negativos, ya fuera el dolor físico, la depresión mental o la culpa espiritual. Es como si mi pozo se hubiera secado pero una última palada descubriera el manantial que rellena el pozo de mi alma». Aunque esas experiencias son muy distintas del racionalismo de la terapia cognitivo-conductual, existen paralelismos. Nos encontramos atrapados en una cárcel de creencias del yo; la liberación llega cuando las dejamos atrás. En el caso de la terapia cognitivo-conductual, esa liberación llega a través del desmantelamiento lento y racional de creencias, algo así como ir reventando las paredes del cobertizo. En las experiencias extáticas, las personas se ven liberadas súbitamente, las paredes caen y ellas quedan libres. Pero aun así, probablemente, necesitarán recurrir a unas prácticas éticas regulares para convertir esa revelación en una serie de hábitos perdurables.

Con todo, es un error pensar que las experiencias espirituales espontáneas son siempre felices y beneficiosas para la vida. Puede haber aspectos de éstas que resulten difíciles de aceptar o integrar. En primer lugar, la gente puede encontrarse con una presencia espiritual que perciba como amenazadora, maligna o demoniaca. Hasta en un 10 por ciento de los casos aparece una experiencia de infierno (en ese sentido, hay relatos dignos del Bosco). Y, claro está, a mucha gente la experiencia de oír voces o ver espíritus les causa un gran trastorno y les resulta intrusiva, por ejemplo en los casos en los que esas voces les conminan repetidamente a suicidarse. ¿Cómo debemos contemplar esas experiencias negativas? Yo sugeriría que la mejor manera de verlas es como «sombras» de nuestra propia psique, no fundamentalmente reales, sino más bien proyecciones de nuestro subconsciente que podemos transformar si mantenemos el valor, la sensatez y la compasión. *El libro tibetano de los muertos* nos dice: «Que nada te intimide, te aterre, te sobrecoja. Reconoce todo lo que aparezca como el reflejo de tu propia consciencia». Eleanor Longden, que pronunció, con gran seguimiento, una charla TED (Tecnología,

Entretenimiento y Diseño) sobre el hecho de oír voces, asegura que consiguió llegar a aceptar una presencia demoniaca intrusiva, agresiva y «grotesca» que estuvo años haciéndole la vida imposible, y lo hizo reconociéndola como «los aspectos no aceptados de la imagen de mí misma, mi sombra». Al contemplarlo desde una perspectiva más práctica y compasiva y al no dejarse intimidar, Eleanor y su sombra lograron establecer una relación más equilibrada y amistosa.[14]

Incluso las experiencias espontáneas positivas pueden resultar difíciles de integrar en la vida. Tras un anticipo extático de Dios o del cielo, la realidad mundana puede parecernos decepcionante. Algunos supervivientes de experiencias cercanas a la muerte manifiestan que preferirían no haber regresado de ellas. Yo, personalmente, he anhelado tener otra de esas experiencias, pero sigo buscando la puerta de entrada. También puede resultar muy difícil comunicar una experiencia extática. Tal vez los demás no la entiendan, o no les importe. La base de datos del RERC está llena de momentos tragicómicos como el que sigue:

Apartir de 1967 hubo varias ocasiones en que, en plena noche, unas figuras plateadas aparecían a mi lado, hacia los pies de la cama [...] Una vez, en concreto, me sobresalté tanto que hice un ruido y desperté a mi marido en el momento en que se desvanecían. Cuando le conté que había tres humanoides de pie allí mismo, él gritó con sarcasmo: «Muy bien, pues hazme un favor, ¿quieres? La próxima vez que vengan no me despiertes». Apartir de ese día no volví a comentarle nada de todo aquello.

A menudo suelen darse, también, interpretaciones enfrentadas entre quien experimenta dichos encuentros, que considera espirituales, y un psiquiatra, que los ve como indicativos de esquizofrenia. Afortunadamente, la psiquiatría occidental ha mejorado en las últimas dos décadas en cuanto a su fuerte aversión histórica a las experiencias espirituales, y en la actualidad se precipita menos a la hora de considerarlas patologías físicas que requieren de medicación. Los psiquiatras son conscientes de que las «experiencias fuera de lo corriente», como oír voces, ver espíritus o captar presencias, son bastante comunes entre la población general. Myers y sus colegas de la Sociedad para la Investigación Psíquica lo pusieron en evidencia por vez primera mediante

una encuesta de alcance nacional llevada a cabo en 1882, en la que se constató que alrededor del 10 por ciento de la población manifestaba haber tenido «una impresión vívida de ver, o de haber sido tocado, o de haber oído una voz [...] no debida a ninguna causa externa». Encuestas más recientes también han fijado la prevalencia de «alucinaciones» entre la población general en torno al 10 por ciento, una cifra mucho más elevada que la del 1 por ciento que corresponde a las personas diagnosticadas de esquizofrenia.[15] Captar una presencia es algo especialmente común entre las personas que han perdido recientemente a un ser querido: entre el 50 por ciento y el 90 por ciento de éstos percibe la presencia de su ser querido tras su muerte. Y lo más importante es que, en la mayoría de casos, captar una presencia no es inquietante, no se relaciona con una patología mental, ni ha requerido nunca medicación ni hospitalización. Por el contrario, lo más frecuente es que sea algo que aporte consuelo y se asocie con una mejora de la salud mental. En la actualidad, los científicos cognitivos sugieren que *todas* nuestras experiencias de realidad son, en cierto sentido, «alucinaciones controladas»: nuestra mente improvisa una versión de la realidad basándose en el caudal de datos en bruto de nuestro cerebro y nuestros sentidos.[16] Nuestra manera de interpretar los datos que nos llegan depende en gran medida de nuestra cultura.

Pero sí es cierto que las experiencias espirituales de algunas personas parecen patológicas. Se trata de algo que se hace muy patente durante la lectura de la base de datos del RERC. Aunque Hardy la ideó para demostrar al «mundo intelectual» la naturaleza espiritual del hombre, a menudo parece un catálogo de la locura humana. De hecho, Hardy tuvo que abrir una categoría nueva, el «archivo Z», para informes que parecían enviados directamente desde el frenopático. Los encuestados llegan a conclusiones aferrándose a unas evidencias muy endeblas que ellos toman como pruebas inequívocas de una comunicación divina. Algunos creen que son capaces de controlar el tiempo, viajar en el tiempo o alterar acontecimientos geopolíticos con el poder de su mente. Pierden el sentido de los límites de su yo. Además, emborronan páginas y más páginas (en ocasiones incluso la paciencia heroica de la secretaria de Hardy parece llegar al límite en el momento de transcribir los relatos):

Las Revelaciones se iniciaron en 1968 y fueron a más. Al principio me las transmitía una Voz en Mi Cabeza. Después 1969 La Vioz [sic] dijo Coje Papel y Lápiz. La Vioz [sic] que dijo YO SOY el Señor El Señor de las Huestes Me llaman. Si me pidieras El Sol no te lo daría, y pasó a explicarme por qué. Entonces dijo has oído el dicho que dice que una manzana podrida en un cesto de manzanas sanas las pudre todas a menos que se saque. (Y sigue durante tres páginas de manera descoordinada e ilógica, páginas que no he incluido en el disco del ordenador.)

Esa mezcla de lo sublime y lo patológico en las experiencias espirituales no puede sorprendernos, según la teoría de la psique de James-Myers-Jung. La mente subliminal, escribió Myers, es «tanto un montón de basura como un tesoro».[17] Las experiencias espirituales, según su teoría, son momentos liminares en los que la frontera entre el yo consciente y la mente subliminal se vuelve porosa y permite que se cuele a través de ella el contenido de la mente subliminal. Así, puede revelar perlas de sabiduría, sanación y poder. Pero también puede revelar numerosas patrañas. Debemos encontrar un terreno intermedio entre la aceptación acrítica de esas experiencias como si fueran revelaciones perfectas y el absoluto rechazo de ellas por considerarlas patologías mentales.

¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA ESPIRITUAL?

En 1971, David Lukoff, de veintitrés años, abandonó sus estudios de doctorado en Harvard y cruzó Estados Unidos de punta a punta haciendo autostop. En San Francisco probó el ácido por primera vez. Cuatro días después despertó en plena noche, entró en el baño del amigo con el que se quedaba y se miró al espejo. Vio que tenía la mano derecha en la posición clásica de la *mudra*. Al momento supo que era la reencarnación de Buda. Y de Jesús. También tuvo consciencia de cuál era su misión: crear un nuevo libro sagrado con el que redimir a la humanidad. Durante la semana siguiente escribió, en estado de arrebató, sin apenas dormir, canalizando los espíritus de Buda, Locke, Hobbes, Rousseau, Jung, R. D. Laing y Bob Dylan. Al concluir

su revelación, de cuarenta y siete páginas, encargó varias copias y empezó a repartirlas desde una esquina de Berkeley. Para su asombro, su nueva religión no tuvo éxito. En el transcurso de los dos meses siguientes su certeza mesiánica empezó a decaer. Seguía estando seguro de haber escrito la obra de un genio, pero a medida que leía más y se percataba de la escasa originalidad de muchas de sus ideas, también su seguridad empezó a flaquear. Enfermó, sufría de insomnio y se sentía deprimido. Por suerte para él, durante todo ese periodo tuvo el apoyo de sus amigos y su familia, que lo mantenían alimentado y le proporcionaban cama, y no lo hospitalizaron insistiendo en que estaba loco. De manera gradual fue reconociendo los aspectos positivos de su experiencia. Se interesó por los casos de otras personas que habían pasado por psicosis transitorias de fuerte componente religioso o espiritual. Conoció el término «emergencia espiritual», introducido por los psicólogos transpersonales Stanislav y Christina Grof en 1978.[18] Cursó un doctorado en psicología y trabajó en la UCLA (Universidad de California en Los Ángeles) y en otros lugares, sobre todo con pacientes psicóticos convencidos también de ser Dios, o el Mesías, con los que le resultaba bastante fácil relacionarse.

En 1989, Lukoff consiguió que se incluyera un nuevo diagnóstico en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, volumen iv, el texto de referencia de la psiquiatría y la psicología clínicas de la cultura occidental, que se catalogó como «problema religioso o espiritual». De esa manera, se diferenciaba la psicosis espiritual transitoria, como la que él mismo había experimentado, del diagnóstico clásico de esquizofrenia. Un problema religioso o espiritual era temporal, no un trastorno biológico del cerebro, pero podía implicar rasgos de psicosis tales como un crecimiento desmesurado del ego, detección hipertrofiada del sentido y trastornos de conducta. También podía presentar aspectos positivos, como una mayor sensibilidad para el sentido y la motivación.

COMUNIDADES DE APOYO

Para las personas que experimentan «experiencias fuera de lo común», así

como para sus seres queridos, sus colegas, sus psicólogos o psiquiatras, el reto es integrar dicha experiencia y reconocer sus aspectos positivos, al tiempo que se protegen de los negativos —como la paranoia o el crecimiento desmesurado del ego—, y posteriormente encontrar una vocación positiva que vuelva a conectar a esas personas con la sociedad. Lukoff cuenta: «Yo tuve suerte al contar con un grupo de amigos y familiares que me apoyaron. De no haber sido así, seguramente me habrían ingresado en un centro y me habrían diagnosticado de esquizofrenia permanente, con todo el estigma y la medicación que ello conlleva». Un estudio llevado a cabo en 2012 por Charles Heriot-Maitland y otros desveló que, si bien algunas experiencias fuera de lo corriente, como son oír voces o percibir la presencia de espíritus, se dan aproximadamente en un 10 por ciento de la población, las personas que acaban hospitalizadas por causa de ellas tienden a mostrar peores resultados que las que no son ingresadas en centros psiquiátricos.[19] El factor fundamental para determinar si tales experiencias son problemáticas, según ellos, es si la gente encontraba una comunidad que la ayudara a realizar una interpretación positiva de ellas. Los hospitales psiquiátricos, en su mayoría, son todo lo contrario: allí te encierran y te dicen que tus voces son el producto de una enfermedad biológica crónica y discapacitante, que no tienen sentido alguno y que deben ignorarse, y que tu diagnóstico implica que probablemente te pasarás el resto de la vida en el desguace de la sociedad.

Es evidente que también existen riesgos en el otro lado: las comunidades espirituales o religiosas pueden imponer su propia interpretación de tu experiencia, igualmente dogmática, y declarar que es obra del Espíritu Santo, o de un demonio, o de una vida pasada, o de un símbolo alquímico surgido del inconsciente colectivo. A un amigo mío que sufría una psicosis inducida por el consumo de drogas, un sanador psíquico le dijo que sufría de retribución kármica por su vida pasada como criminal de guerra nazi. Aquello no le ayudó precisamente. Las mejores redes de apoyo parecen ser las comunidades más arraigadas, las que comparten la autoridad horizontalmente y reaccionan de manera pragmática, flexible y compasiva a la variedad de interpretaciones que la gente hace de sus experiencias.

Un buen ejemplo de ellas es la Hearing Voices Network, creada en 1987,

que ha revolucionado la actitud de la psicología occidental ante el fenómeno de oír voces. La fundaron dos psiquiatras holandeses, Marius Romme y Sandra Escher, así como una mujer que oía voces, Patsy Gage. Mientras estaba en tratamiento, ésta leyó *El origen de la consciencia en la ruptura de la mente bicameral*, de Julian Jaynes, que defiende que oír voces era un fenómeno mucho más extendido en un estadio anterior del desarrollo del cerebro humano (fijémonos en la frecuencia con que en la cultura griega antigua la gente oía a los dioses dirigirse a ellos, desde Galeno hasta Sócrates). Gage le comentó a Romme: «Yo no soy esquizofrénica: ¡soy una griega antigua!». [20] Juntos, contribuyeron a crear grupos en los que las personas que oían voces podían reunirse para compartir sus experiencias, explorar significados y apoyarse mutuamente. En la actualidad son centenares los grupos de personas que oyen voces, repartidos por todo el mundo, y le han salvado la vida a Eleanor Longden y a muchos otros. Lo que a mí me gusta de ellos es que, dentro de lo metafísico, no dejan de ser pragmáticos. Muchos integrantes de los grupos creen que sus experiencias con las voces son encuentros con seres espirituales; otros creen que son aspectos del yo. Los grupos brindan apoyo y ayuda, conectan socialmente, proporcionan un rol social sea cual sea tu planteamiento metafísico. Sirven para que la gente encuentre una relación más equilibrada con sus voces, más de tú a tú, para que aprendan que no hace falta que tomen sus pronunciamientos como la palabra absoluta de Dios.

En cuanto a la ambiciosa iniciativa de Hardy, puede decirse que en ciertos aspectos ha sido un fracaso. El RERC sufría de una falta crónica de financiación, y se trasladó de Oxford a Lampeter en el año 2000, donde la base de datos languidece y donde su almacén de revelaciones pasa prácticamente desapercibido. Sin embargo, por otra parte puede decirse que la idea de Hardy ha llegado a un público general. En las sociedades occidentales, la gente refiere cada vez más experiencias espirituales, y la actitud de las corrientes dominantes de la psicología y la psiquiatría ante dichas experiencias ha cambiado considerablemente en el transcurso de las últimas dos décadas. Si la cifra de asistentes a los oficios religiosos no deja de caer en las sociedades occidentales, el número de personas que se definen como «espirituales pero no religiosas» aumenta. [21] Podría decirse que la

experiencia espiritual se halla en el centro de la nueva espiritualidad democrática de Occidente: nos basamos más en nuestras experiencias personales que en instituciones tradicionales, figuras de autoridad o textos sagrados.

Con todo, el riesgo de ese cambio cultural es que nuestra espiritualidad pase a basarse *sólo* en experiencias, que descienda hasta convertirse en una especie de búsqueda consumista de emociones. Phillip Pullman advierte: «Buscar ese tipo de cosas no funciona. Las búsquedas se centran demasiado en el yo. Cosas como mis experiencias son derivados, no metas. Convertirlas en la finalidad de la vida es un acto de egocentrismo monumental y engañoso». La base de datos de Hardy está llena de comentarios como: «Ese momento fue más valioso que todo el resto de mi vida junto». ¿Es ésa una actitud sana ante la vida espiritual? Imaginemos que creyéramos que todo el valor de un matrimonio reside en una sola cita.

Conviene integrar esos momentos en nuestra realidad cotidiana. Pero ¿cómo? Hardy, como James, Myers y Jung, recelaba del éxtasis colectivo. La espiritualidad que preferían era en gran medida individualista. Aun así, las comunidades juegan un papel importante cuando se trata de contribuir a dar sentido a las experiencias extáticas, de apoyarnos en las disciplinas y prácticas necesarias para integrarlas, y de dirigirnos hacia el exterior para servir a nuestros congéneres.

Con esa idea en mente, decidí unirme a una comunidad cristiana carismática. Dirijámonos, pues, a la carpa del avivamiento.

La carpa del avivamiento

Me encuentro en medio de un escenario, en una iglesia atestada de gente, frente a quinientos creyentes y junto a Nicky Gumbel, el predicador cristiano más famoso de Gran Bretaña.

—Y bien, Jules —me dice—. ¿Qué ha aportado Jesús a tu vida?

¿Qué voy a decirle al público?, me pregunto.

¿Y cómo he acabado yo aquí?

Todo empezó en 2012. Al terminar mi último libro, *Filosofía para la vida*, me di cuenta de los límites de los planteamientos estoicos: eran demasiado racionales, demasiado individualistas. Dejaban al margen aspectos importantes como las artes, el mito, los rituales, el sexo, el baile, las experiencias de éxtasis. Yo era un escritor estoico soltero, autónomo, y vivía solo; más individualista ya no se puede ser. Los clubs de filosofía como la School of Life [Escuela de la Vida] o como mi propio London Philosophy Club [Club de Filosofía de Londres] eran divertidos, pero no generaban el tipo de comunidad acogedora que suponía que las iglesias sí propiciaban. Por aquel entonces salía con una mujer cristiana, y me impresionaba constatar hasta qué punto sus amigos cristianos y ella se preocupaban los unos de los otros. Parecían más abiertos que los filósofos a las experiencias extáticas. Jack, uno de los compañeros de mi novia, era coadjutor de la iglesia de Holy

Trinity Brompton (HTB), donde se impartía el conocido curso Alpha. Un día me preguntó si me gustaría asistir a él. Yo había rechazado el cristianismo a los dieciséis años, no había leído la Biblia y tendía a creer que los cristianos eran gente rara. Pero ¿por qué no? En el peor de los casos, me resultaría interesante de cara a mi investigación. «Cuidado, que no te vayan a lavar el cerebro», me comentó un amigo el día que empezaba el curso, un miércoles por la tarde del mes de enero de 2013.

Actualmente, en el ciudadano medio inglés existe cierto reparo ante el hecho de ir a la iglesia, muy superior al que siente si asiste a clase de yoga o a un retiro vipassana. Como dijo el psicólogo escéptico Richard Wiseman: «Antes ser cristiano era sinónimo de ser bueno. Ahora es sinónimo de ser raro». En 2013, el Reino Unido se convirtió numéricamente en un país poscristiano en que la mayoría de la población no se adscribía a ninguna religión. Desde los años sesenta se ha dado una disminución catastrófica en la asistencia a los servicios religiosos, sobre todo durante los últimos diez años: sólo 750.000 personas van a misa los domingos, es decir, menos del 2 por ciento de la población. La Iglesia anglicana parece encaminarse a la extinción en Inglaterra (aunque crece exponencialmente en África). Con todo, si uno visita la HTB, nunca lo diría.[1]

Al acercarme a la iglesia, situada en South Kensington, me encontré con una cola muy larga de personas que esperaban para inscribirse en el curso Alpha, casi todas bien vestidas, entre los veinte y los treinta años. Allí había una mezcla de etnias y nacionalidades. La HTB es popular sobre todo entre los recién llegados a Reino Unido y entre gente que vive sola (se dice en broma que, en realidad, las iniciales en inglés corresponden a «Hunt the Bride» [cazar a la novia]). Los encargados de formalizar la matrícula eran unos voluntarios jóvenes llenos de espíritu positivo e integridad, y que nos distribuyeron en unos cuarenta grupos. Esos grupos, cada uno de ellos formado por entre diez y quince personas, formaron corrillos alrededor de la iglesia, y sus integrantes se sentaron a comer lasaña gratis mientras se presentaban. A mí me tocó formar parte de uno junto a Nicky Gumbel, vicario de la HTB. Nicky tiene más de sesenta años, estudió en Eton y fue abogado. Tiene el pelo cano, es encantador y no parece el candidato más claro a recibir el «éxtasis», por

más que se muestre lleno de entusiasmo y suelte el adjetivo «increíble» una y otra vez, como todos los demás asistentes a la iglesia. Su esposa Pippa y él son guapos, están enamorados y tienen unos hijos y unos nietos adorables, y son la madre y el padre ideales de la gran familia HTB.

Cuando te habla, Nicky te clava esa mirada fija del león Aslan,[*] como si sopesara cuál ha de ser tu posible papel en la Gran Guerra. Resulta halagador, y dan ganas de enrolarte. Habla a menudo de la idea de la HTB: «La evangelización de los países, la revitalización de la Iglesia y la transformación de la sociedad». Parece una misión condenada al fracaso en un país en que las congregaciones eclesióásticas se encuentran en estado vegetativo. Con todo, el éxito de la HTB ha sido citado por todos, desde el historiador Simon Schama hasta el exeditor de *The Economist* John Micklethwait, como prueba de que «Dios ha vuelto».[2] Hasta la fecha, el curso Alpha ha sido seguido por más de veintinueve millones de personas en 169 países. Centenares de miles de personas han visualizado los vídeos Alpha, en los que aparece Bear Grylls (miembro de la numerosa congregación del HTB) sin camiseta. La aplicación de Nicky, *Bible in One Year*, ha conseguido más de un millón de descargas. En Londres, la HTB atrae a cuatro mil personas durante las celebraciones de los domingos, que se reparten en diez servicios religiosos y en cuatro escenarios distintos, y ha desempeñado un papel importante a la hora de hacer de Londres la única diócesis inglesa en la que la Iglesia crece. Los coadjutores de la HTB ejercen de misioneros y han abierto al menos treinta «sucursales» desde Birmingham hasta Brighton. «Cada vez que alguien ve una iglesia en desuso, o convertida en un conjunto de apartamentos de lujo, es como si viera el palacio vacío de un rey que cayó en el olvido —comenta Nick—. Pero cuando ve una iglesia llena de gente, sabe que el Rey vive.» La influencia de la HTB es enorme: Justin Welby, arzobispo de Canterbury, procede de la congregación de la HTB. Tony Blair dio en una ocasión una conferencia sobre liderazgo en la HTB; David Cameron elogió los cursos Alpha en su mensaje especial de Pascua; son varios los personajes famosos que han participado en sus cursos, desde Will Young hasta Geri Halliwell. Cuando te encuentras inmerso en el nido protector de la HTB empiezas a creer que el renacimiento es posible.

SOBRE ESTA PIEDRA EDIFICARÉ MI IGLESIA

Después de presentarnos y de comernos la lasaña, el grupo musical del escenario empieza a tocar. Nosotros nos ponemos en pie mientras suenan dos himnos y cantamos las letras que aparecen en unas pantallas de vídeo. En ese momento me doy cuenta de que algo ha cambiado en la Iglesia anglicana: ya no se oyen cánticos victorianos ni órganos jadeantes; su lugar lo ocupan grupos de rock e himnos tipo Coldplay. Los domingos, los miembros de la congregación cantan con los brazos en alto, o se mecen con los ojos cerrados bajo unas luces parpadeantes. En un primer momento, a mí todo eso me parece muy cursi, incluso sacrílego: ¿cómo se atreven los cristianos a apoderarse del rock and roll? Después descubriré que fue mucho lo que el rock and roll le robó a la Iglesia, que en realidad siempre se ha tratado de un proceso de robo de ida y vuelta. Además, ¿por qué *no* iba la gente a agitar las manos con los brazos alzados mientras venera a Dios? Nos parece algo normal durante un concierto de Bruce Springsteen, pero si la gente se comporta así por Dios, pensamos que se dejan llevar en exceso. Con el tiempo llegó a gustarme esa sensación de que quinientas personas cantaran la misma canción, esa sensación de entregarse y dejarse llevar por una oleada de música. A mí me encantaba participar en el coro del colegio, y fui consciente de lo mucho que había echado de menos el canto coral. Con todo, a veces, las canciones me resultaban demasiado empalagosas. Son todos cánticos de amor a Jesús. «No quiero plata ni oro, a ti sólo te adoro.» «Todo lo que he perdido en ti lo he encontrado.» «Tu amor nunca falla, nunca se rinde, nunca se acaba en mí.» «Ven y haz lo que quieras.» Y todas se cantan con acento estadounidense.

Después de cantar, Nicky salió al escenario para darnos la bienvenida al curso Alpha y para asegurarnos que la HTB no es una secta y que no nos perseguiría si decidíamos irnos. No hay duda de que sabe lo alejados de la Iglesia que se sienten en su mayoría los jóvenes británicos, y está más que dispuesto a demostrarnos que no hay nada raro. Las charlas del curso Alpha están plagadas de tranquilizadoras referencias a la cultura pop —se menciona a Russell Brand y a Freddie Mercury, se nos dice que tanto Elton John como

Madonna y Jennifer Lopez llevan cruces—. Las cuestiones teológicas son directas: Cristo murió por nosotros y resucitó, y su sacrificio nos liberó del pecado y la muerte y nos dio una nueva vida. Nosotros podemos establecer una relación personal con Jesús si permitimos que el Espíritu Santo entre en nuestros corazones. Los grandes desafíos intelectuales a los que el cristianismo se ha enfrentado durante los últimos doscientos cincuenta años — teoría de la evolución, crítica bíblica— se dejan a un lado. «La ciencia nos habla del cómo, pero no del por qué», declara Nicky. Además, existe una diferencia entre el «conocimiento de la mente» y el «conocimiento del corazón». La lógica conceptual no es tan importante como las relaciones: nuestra relación con Dios, la relación entre nosotros. Los sentimientos y los testimonios personales son fundamentales. Incluso en la sesión del curso Alpha dedicada a «cómo leer la Biblia», el conferenciante se pasó casi toda la charla contándonos su historia.^[3]

EL PODER DE LOS GRUPOS PEQUEÑOS

El curso Alpha se imparte en diez sesiones. Cada miércoles por la tarde, después del culto y de las charlas, de veinte minutos de duración, nos distribuíamos en nuestros «grupos pequeños» para debatir sobre las ideas que hubiéramos oído. En el nuestro, Nicky, Pippa y Jack se mantenían al margen y dejaban que los demás abordáramos el tema entre nosotros, aun cuando a veces despotricáramos contra Dios y contra los cristianos. De forma gradual, a lo largo de aquellas diez sesiones, los participantes iban gastando toda su rabia y su cinismo y empezaban a abrirse y a contar su vida, sus contratiempos, su anhelo de Dios y de comunidad. Era una experiencia profundamente catártica y vinculante reunirse periódicamente con el mismo grupo de desconocidos —gente de distintas edades, nacionalidades y razas— y mostrarse sincero y vulnerable sobre lo que a cada uno le importaba. Cada miércoles por la tarde podíamos quitarnos las caretas, ser auténticos, sentirnos aceptados y escuchados. Yo no había hecho algo así desde que tenía poco más de veinte años, edad en la que participé en un grupo de apoyo a causa de mis

ataques de ansiedad, y lo había echado de menos. Poco a poco, Nicky y Jack iban familiarizándonos con ciertas prácticas cristianas, nos enseñaban a rezar y nos animaban a pedir por los demás.

—¿Alguien tiene a alguien por el que le gustaría rezar? —preguntó Jack un día.

Una señora llamada Sarah fue la primera en responder.

—La semana pasada estuve de vacaciones en España y vi a un gato famélico. Le faltaba un ojo. Parecía muy desgraciado. Podríamos... ¿rezar por eso?

—Jules —dijo Jack con una mirada risueña—. ¿Quieres empezar tú?

Así pues, la primera vez en mi vida que recé en voz alta fue por un gato sin nombre.

—Señor... hay un gato en España que sólo tiene un ojo. Ayuda a ese gato, oh, Señor.

Al principio me sentía ridículo rezando en voz alta. Ni siquiera me gustaba que rezaran por mí.

—¿Cómo te sentirías si alguien rezara por ti, Jules? —me preguntó Pippa Gumbel.

—Como si me tratara con condescendencia —respondí.

Pero también en ese caso acabó gustándome que rezáramos los unos por los otros, con las manos apoyadas en los hombros de quienes teníamos al lado. Pertenecer a un grupo pequeño, reunirnos una vez por semana para escuchar los problemas de los demás, para desearnos que nos fuera bien, que le fuera bien al mundo... ¿Qué podía ser más normal y terapéutico? El sociólogo Robert Putnam cree que esta comunidad basada en el cuidado mutuo es la razón por la que las personas que pertenecen a comunidades religiosas suelen declarar unos niveles de satisfacción vital más altos que las no religiosas.^[4]

Los cursos Alpha abordan de forma directa un problema básico de casi todos nosotros: que no siempre nos sentimos queridos. Sentimos que hay algo en nosotros que no es digno de amor y que hará que la gente nos rechace. Nos sentimos insignificantes y solos, y sabemos que moriremos y nos olvidarán. De modo que intentamos diversas estrategias para sentirnos más queridos e importantes. Intentamos complacer a nuestros padres, pero no siempre nos

entendemos con ellos. Intentamos conseguir el amor a través de los logros, del estatus, pero el éxito no hace que nos quieran más, sino sólo que nos admiren, nos envidien, incluso que caigamos mal. Buscamos el amor a través de internet, consultamos el móvil en busca de «me gusta» y de interacciones, aunque sean esporádicas. Buscamos el amor a través del sexo, a través de sustancias, a través de la psicoterapia. Pero incluso en este caso, sabemos que no se trata de algo incondicional, que cuando pase la hora tendremos que pagar y nos iremos de la consulta. Nadie habla de la necesidad de ser amado porque, si lo hiciéramos, tal vez tendríamos que admitir que nos sentimos solos y necesitados, y eso resulta patético en nuestra cultura individualista y orientada al éxito. ¿Y si existiera Dios y nos amara? ¿Y si el creador del universo se preocupara especialmente de nosotros, aún en nuestra peor versión? ¿Y si ese amor fuera gratis? Podríamos liberarnos de nuestro temor, nuestra vergüenza, nuestras inhibiciones, nuestra sensación de que no estamos bien y de que tenemos que ocultarlo para evitar el rechazo de los demás. Podríamos dejar de intentar demostrarle al mundo que somos importantes. Podríamos relajarnos y crecer en el amor de Dios, como una esponja en un baño caliente. Eso es lo que el curso Alpha intenta enseñar: la cura de Jesús. El amor de Dios curará tu vergüenza, tus adicciones, tus complejos, tu lucha desesperada por conseguir la aprobación de los demás. Tu grupo Alpha te amará y te aceptará. La comunidad de la HTB también te amará, sobre todo si eres «buscador». Eres el hijo pródigo (o el becerro engordado), cuyo retorno a Dios celebran santos y ángeles. Jamás alcanzarás un estatus más elevado que siendo buscador del curso Alpha.

Al llegar a la séptima semana, todos los grupos se iban de «fin de semana Alpha» y se alojaban en un hotel de la costa de West Sussex. Nicky comentó que allí aprenderíamos a invitar al Espíritu Santo a entrar en nuestros corazones. El Espíritu Santo no entra a menos que uno lo invite. «El Señor es todo un caballero», nos explicó otro pastor, con lo que quería decir que, a diferencia de Zeus, Jesús no te rapta. Nicky nos dijo que en ocasiones se había visto con desconfianza a la Iglesia por las «manifestaciones del Espíritu Santo», pero que en realidad éstas juegan un papel fundamental en la Biblia, como por ejemplo en el episodio del Pentecostés que aparece en Hechos de

los Apóstoles. El Espíritu Santo puede garantizarnos a todos el poder carismático que poseían los apóstoles. Para romper el hielo, Nicky dijo que rezaríamos la oración más antigua del cristianismo: «Ven, Espíritu Santo».

—Tal vez notéis un calor en el pecho —nos dijo—, un cosquilleo, o quizás os suden un poco las palmas de las manos... Ven, Espíritu Santo... Ven... Gracias, Señor... Gracias... Ya ahora el Espíritu Santo está aquí, trabajando en alguno de vosotros.

Yo oía que algunos, a mi alrededor, lloraban sosegadamente. Más atrás, una mujer empezó a cantar en lenguas desconocidas en voz baja, algo así como un balbuceo de bebé mediterráneo. Abrí los ojos y vi que Nicky estaba a mi lado.

—¿Puedo rezar por ti, Jules? —me preguntó. Yo me sentí halagado—. Señor, te pedimos que llenes a Jules con tu Espíritu Santo y le reveles el *asombroso* plan que tienes preparado para él.

Abrí los ojos y Nicky me sonrió con entusiasmo.

—¿Cómo ha ido?

UNA BREVE HISTORIA DEL CRISTIANISMO CARISMÁTICO

Resulta digno de mención que la Iglesia anglicana haya llegado a ser tan carismática, sobre todo si tenemos en cuenta que se creó en tiempos de la Reforma como profilaxis, precisamente, *contra* el éxtasis. Richard Chartres, obispo de Londres, me cuenta que durante la Reforma existía un «miedo a lo irracional, un miedo al espíritu ingobernable». No ha de sorprendernos, pues algunos protestantes recurrían al Espíritu Santo como justificación para iniciar revoluciones. Lutero llamaba a esos revolucionarios del éxtasis «entusiastas», e insistía en que era una herejía atribuirse dones especiales o revelaciones del Espíritu Santo. La Iglesia de Inglaterra, desde su nacimiento mismo, se mostró recelosa del éxtasis: el Espíritu Santo «fue suprimido» del libro de oraciones de Thomas Cranmer, editado en 1540, según el obispo de Londres. El Estado clausuró los monasterios y los conventos, que proporcionaban el marco cultural de los viajes extáticos, y se apropió de sus bienes. En la segunda

mitad del siglo XVII, después de la guerra civil inglesa y de la de los Treinta Años, emergió triunfante el Estado secular, y el «entusiasmo» pasó a considerarse enfermedad médica y una amenaza para el orden público. El cristianismo se racionalizó. Todas las afirmaciones de revelación personal eran sometidas a la razón. Dios se convirtió en un relojero distante y ciego, o en un gobernante supremo deísta, y el cristianismo pasó a ser más una cuestión de aceptar un puñado de proposiciones.

En cualquier caso, siempre habría de existir cierta reacción a esa represión del éxtasis. Según sugiere el obispo de Londres, «el cristianismo existe como una inmensa sinfonía en que la verdad se da a partir del sonido conjunto de las diversas partes. Si se omite cualquiera de ellas, entonces se produce una reacción y una exageración del elemento ausente». El éxtasis regresó al anglicanismo con energías renovadas a mediados del siglo XVIII. Para ser exactos, regresó el 24 de mayo de 1738, a las 20.45, en Aldersgate Street, Londres. Un joven cristiano llamado John Wesley sintió un «extraño calor» en el corazón tras asistir a una reunión de protestantes cristianos conocidos como moravianos. Su hermano Charles también había experimentado un «bautismo del Espíritu Santo» tres días antes. Los Wesley propagaron su nueva visión dentro de la Iglesia anglicana, aunque posteriormente se escindieron del anglicanismo y su denominación pasó a conocerse como «metodismo». La esencia de éste es la idea de que los cristianos pueden encontrarse con el Espíritu Santo hoy mismo, y ese bautismo del espíritu nos proporciona la seguridad de que nos hemos salvado. Los metodistas se hicieron famosos (o adquirieron mala fama) por unos servicios religiosos de gran impacto emocional, sus sermones teatrales, sus maravillosos himnos (muchos de ellos escritos por Charles Wesley) y su infatigable voluntad evangelizadora, particularmente dirigida hacia la clase obrera. Organizaban «banquetes de amor» —durante los que centenares e incluso miles de personas se congregaban para asistir a servicios al aire libre— y «campamentos de encuentro» que podían durar horas o días. Los asistentes lloraban, se desmayaban, temblaban, gruñían, bailaban, reían y saltaban de alegría cuando el Espíritu Santo descendía sobre ellos, y ellos entregaban su vida a Jesús.

El Espíritu Santo se propagó por todo el mundo, y sigue propagándose mediante avivamientos espectaculares. Hubo un avivamiento metodista galés en las décadas de 1730 a 1750 en que «ancianos y ancianas iban por ahí brincando como corzos».[5] Se dio el Primer Gran Despertar del cristianismo americano en las décadas de 1730 y 1740, y el Segundo Gran Despertar, a principios del siglo XIX. Existió también el avivamiento galés de 1904, y el avivamiento de Azusa Street, que tuvo lugar un año después y que marcó el inicio del pentecostalismo. Desde la década de 1980, las Iglesias pentecostales han experimentado un crecimiento extraordinario en los países en vías de desarrollo, a medida que la gente en Latinoamérica, África y Asia se trasladaba a las ciudades y recurría al Espíritu Santo para que la guiara en la vida. Unas 35.000 personas se convierten al pentecostalismo todos los días. Si se piensa bien, son 24,3 personas intensamente entregadas al Espíritu Santo cada minuto.

Los avivamientos extáticos tienden a seguir un guion similar: alguien ha tenido una experiencia extática, ésta se ha propagado y la religiosidad de su comunidad crece exponencialmente, y hay gente que acude en masa a los servicios que se suceden durante todo el día y toda la noche, servicios en los que los fieles se entregan a las profecías o los cánticos cuando el Espíritu desciende sobre ellos. A veces eran unos predicadores carismáticos los que llevaban a las multitudes a picos de emoción, pero con la misma frecuencia las congregaciones mismas tomaban el control, unas congregaciones formadas tanto por mujeres y hombres trabajadores como por gente negra, personas cuyas voces no siempre se habían escuchado en tiempos menos extáticos. El Espíritu no respetaba órdenes ni jerarquías. Como un fuego descontrolado, el avivamiento se propagaba entonces a una comunidad cercana y, una vez más, la gente se veía arrastrada a la emoción religiosa y sentía que vivía una época extraordinaria, tal vez el fin de los tiempos, en que eran posibles los grandes milagros, en que los cuerpos sanaban, los pecados eran perdonados, se salvaban las almas y revivían las iglesias.

DONES DEL ESPÍRITU

Los escépticos, entre ellos numerosos cristianos, veían esos avivamientos entre divertidos y horrorizados, y los consideraban una involución hacia el irracionalismo primitivo, como las flagelaciones y los bailes de San Vito de la Edad Media. Los críticos, despectivos, argumentaban que no era de extrañar que ese resurgir del éxtasis fuera tan frecuente entre las mujeres, los obreros, las minorías étnicas: esos grupos eran por naturaleza más inestables, se dejaban llevar más por las emociones y eran más crédulos. Pero, en cierto modo, el metodismo y sus descendientes podían interpretarse precisamente como un *producto* del escepticismo ilustrado, además de como una reacción contra éste: aquella era una «religión experimental», como afirmaba el propio John Wesley, en la que la existencia de Dios y el amor personal que te dedicaba quedaban «demostrados» a través de la intensa experiencia física y emocional del éxtasis, así como en sueños, sanaciones, profecías y otros «dones del Espíritu Santo». El protestantismo y el catolicismo mayoritarios, desde la Reforma, habían insistido en que tales dones del Espíritu habían cesado tras la primera generación de cristianos (una doctrina conocida como «cesacionismo»). Pero los Wesley contribuyeron a popularizar una forma nueva de «cristianismo carismático» en la que se insistía en que el Espíritu Santo seguía prodigando gratuitamente sus dones (*charis*, en griego, significa «gracia», «favor» o «don»). Como buenos científicos ilustrados, las iglesias llevaban registros estadísticos del número de personas que «se comprometían a seguir a Jesús», y los usaba como prueba estadística del poder y el amor de Dios. En total, unos cien mil individuos se «comprometieron» durante el avivamiento galés de 1904, una décima parte de la población, aunque no queda claro cuántos de ellos eran cristianos, ni cuántos siguieron siéndolo una vez que el éxtasis colectivo remitió.

Los avivamientos tendían a darse en congregaciones protestantes inconformistas (metodistas, mormones, baptistas, pentecostalistas, cuáqueros, adventistas del Séptimo Día, etcétera). Las iglesias católicas y anglicanas mayoritarias, de clase media, resistieron estoicamente la invasión del Espíritu Santo.[6] Pero, en la década de 1960, la cosa cambió. Los hijos del *baby boom* buscaban experiencias espirituales de todo tipo y algunos de ellos se

tropezaron con el cristianismo, más concretamente con el cristianismo carismático que se daba en el metodismo y el pentecostalismo. Un joven hippie llamado Lonnie Frisbee, que posteriormente sería rechazado por la Iglesia por su homosexualidad, encontró a Jesús cuando estaba de «viaje» de LSD. Lonnie empezó a compartir el Espíritu Santo con otros hippies, que llegaron a ser conocidos como los *Jesus freaks* [locos por Jesús]. Se congregaban en la Calvary Chapel, al sur de California, y posteriormente en una red de iglesias californianas conocidas como Vineyard, dirigidas por John Wimber. Los *Jesus freaks* se sumaron al éxtasis avivamentista del pentecostalismo y lo conectaron con las congregaciones formadas por fieles blancos de clase media. También adoptaron los servicios religiosos pentecostales en los que sonaba rock and roll: en efecto, Vineyard atrajo a varios conversos del rock, entre ellos a Bob Dylan.

En la década de 1980, John Wimber fue a predicar a la HTB de Londres. Nicky Gumbel —por aquel entonces un estricto abogado que vestía con traje de tres piezas— fue fulminado por el Espíritu Santo y, supuestamente, hubo de ser sacado en estado cataléptico por una ventana de la iglesia. «Dios le está dando a ese hombre la capacidad de hablar de Jesús a la gente», comentó Wimber mientras se llevaban a Nicky.

El HTB volvió a colmarse de fervor de nuevo a principios de los años noventa a través de un avivamiento espectacular que se produjo en Canadá y que se conoció como la Bendición de Toronto. En un artículo aparecido en la prensa de la época puede leerse: «Nicky Gumbel predica que el Espíritu Santo descenderá sobre la congregación. Al poco, una mujer empieza a reírse. Otros, gradualmente, se suman a ella y ríen a carcajadas. Una joven creyente cae al suelo retorciendo las manos. Después cae otro, y otro más. Transcurrida media hora, hay cuerpos esparcidos por todas partes, y la gente suplica, solloza, se agita, emite gruñidos de león y, lo más raro de todo, ríe descontroladamente». [7] Pero eso fue en 1994. Desde entonces las cosas han estado más tranquilas en HTB, aunque Alpha ha seguido creciendo en todo el mundo. Le pregunté a Nicky si añoraba aquellos días impetuosos. «Yo lo veo como un mar: siempre hay olas, pero unas veces son más suaves, más tranquilas, y otras veces son inmensas. Lo que importa, en última instancia, es el fruto, y si en la vida de la

gente hay más amor, más dulzura, más paz.» Aun así, a mí me parecía que los cristianos carismáticos, como Nicky, anhelaban otra gran oleada que avivara nuestra cultura secular y nos devolviera a todos a la iglesia. «Más, Señor, más —oía rogar ávidamente a los pastores—. Danos más, *inconmensurablemente más.*»

JESÚS COMO DETERGENTE

—¿Cómo te has sentido? —me preguntó Nicky, impaciente.

—Eh... me he sentido... sereno.

De hecho, durante el fin de semana del curso Alpha no había ocurrido nada espectacular. Lo de hablar en lenguas me parecía algo ridículo. Durante el servicio religioso, una señora se había acercado a mí y me había preguntado si podía rezar por mí. Había tenido una visión: «Tienes un exterior masculino, pero un interior floral». ¿Como diciendo que era homosexual? En todo caso, fue un gesto amable. El fin de semana fue memorable. Todos nos sentíamos eufóricos. Tras invitar a pasar al Espíritu Santo, vimos un partido de rugby de la selección inglesa, tomamos cervezas y fuimos a bailar a una discoteca. Nuestro pequeño grupo bailó en círculo el tema *Crazy in love* de Beyoncé. Éramos como una pequeña familia en la que yo me sentía aceptado y estimado.

Cuando volvimos a HTB comenté que no tenía demasiado claro todo eso del cristianismo, pero que estaba dispuesto a darle una oportunidad. Tal vez la fe fuera como una relación de pareja: siempre tenías dudas, pero descubrías el amor a través del compromiso. Así pues, compraba lo del Dios del amor, la gracia del Espíritu Santo y la comunidad amorosa. No tenía tan claro lo de la infalibilidad bíblica, el pecado original, el nacimiento virginal, el demonio, lo pecaminoso de la homosexualidad, el apocalipsis, la totalidad del Antiguo Testamento, la divinidad de Jesús o la convicción del cristianismo de ser el único camino hacia Dios. Pero estaba dispuesto a «conllevar» todo eso, como decían los miembros del HTB.

En abril, un mes después de terminar el curso Alpha, recibí un correo electrónico de Nicky en el que me decía que había disfrutado mucho leyendo

mi *Filosofía para la vida* y me preguntaba si me gustaría dar una charla en HTB sobre mi experiencia en el curso. Mi egocentrismo me llevó a imaginarme que los dos nos sentábamos en el escenario, al mismo nivel, debatiendo alegremente sobre filosofía griega y cristianismo. Imaginé a todo un público nuevo para mis libros. Acepté, y me presenté un domingo antes del servicio principal. Allí estaba Nicky.

—¡Oh, Jules, qué *increíble!* Muchísimas gracias por venir. Verás, vais a ser cinco. Cada uno de vosotros ocupará el escenario más o menos un minuto. Plantéatelo un poco como un anuncio de detergente. Antes, camisa sucia. Después, Jesús. Ahora, camisa limpia. ¿De acuerdo?

Yo experimenté una súbita sensación de horror. Había malinterpretado la ocasión. Desde un lateral veía a los otros cuatro conversos contar sus increíbles testimonios a una congregación de quinientas personas, todos ellos jaleados por vítores y silbidos.

—Ahora le toca a Jules. Jules es *filósofo* y ha escrito un gran libro. Así que Jules, ¿cómo era tu vida antes de encontrar a Jesús?

—Era... Estaba bien, supongo.

—¿Y cómo encontraste a Jesús?

—Bueno, tuve una experiencia cercana a la muerte cuando tenía veintiún años... y aquello me llevó a la filosofía griega. —Entre el público empezaba a percibirse la incomodidad—. Pero me parecía que la filosofía griega no cubría ciertos aspectos... Así que me apunté a Alpha... y fue genial.

Aplausos tibios.

—¿Y cómo te ha cambiado la vida Jesús?

—Me la ha cambiado mucho.

Bajé del escenario como pude, mientras sonaban los aplausos menos entusiastas que se han oído y se oirán jamás en HTB. Tuve que repetir lo mismo en dos servicios religiosos más. Estaba molesto con Nicky por mercantilizar mi historia y convertirla en un anuncio de Alpha (aunque, para ser sinceros, para eso precisamente me habían invitado). Tal vez a él le parece que es un general en tiempos de guerra y que lucha contra la extinción de la Iglesia, y que todo y todos son armas válidas. Sin embargo, a mí no me gustaba nada que me convirtieran en arma.

Durante unos meses me moví en una especie de limbo. Hacía esfuerzos por creer en el cristianismo, pero la cultura secular me resultaba igual de insatisfactoria. Durante un tiempo breve toqué la batería en la Sunday Assembly, una iglesia humanista creada en cierto modo a partir del modelo del cristianismo carismático, que ofrece una especie de «humanismo carismático» en el que un grupo de rock toca versiones de Bon Jovi y Queen para que la gente las cante, y también se presentan testimonios personales, gags y una «celebración de la vida» de alto voltaje energético. Su expansión por todo el mundo está siendo muy rápida. A mí me encantaba el proyecto y la gente, pero añoraba la parte de la «entrega a Dios» cuando me sentía mal. Una noche, en una gala cristiana de música folk organizada para recaudar fondos, desde un lateral, le comenté a un amigo en voz baja:

—¿Cómo voy a encajar yo en algo *así*?

—¿Has leído un libro titulado *The grace outpouring*? —me preguntó mi amigo—. Habla de un sitio en Pembrokeshire que se llama Ffald-y-Brenin. Es un «lugar estrecho» cercano a Dios. Allí ocurren cosas extraordinarias. ¿Por qué no te acercas?

UN HOMBRE EN LLAMAS

Ffald-y-Brenin es un pequeño retiro situado en las colinas que resiguen la costa de Pembrokeshire. Lo llevan Roy y Daphne Godwin. Desde mediados de los noventa allí no han dejado de ocurrir cosas raras: sanaciones milagrosas, conversiones, profecías. Allí me dirigí para asistir a su conferencia de verano, un evento de tres días que tenía lugar en una iglesia cercana. Llegué a tiempo para cenar en una sala anexa. Todos los demás asistentes tenían más de cincuenta y cinco años. Me senté a una mesa, algo cohibido, y le pregunté a una de las señoras qué podía esperar de la conferencia.

—¡Puedes esperar ser invadido por Dios! —respondió ella, irritada.

Después de cenar nos dirigimos todos en coches a otra iglesia cercana. Roy Godwin se acercó al micrófono. Es un hombre menudo, de calva bronceada, gafas, dentadura algo maltratada y una voz serena rebosante de

aplomo. Nos habló del avivamiento galés de 1904, y de que las primeras gotas de un nuevo avivamiento ya empezaban a sentirse.

—Pero queremos más. Vamos, Señor, tráenoslo. Queremos otro avivamiento.

Nos contó historias de todos los milagros que se habían obrado en Ffald-y-Brenin: enfermedades de piel que se habían esfumado, el cáncer había sido «castigado», y las piernas, alargadas (uno de los milagros favoritos de los cristianos carismáticos era sanar a gente que tenía una pierna más larga que la otra).

—Ahora *esperamos* sanaciones instantáneas —nos dijo—. Esto es real.

No había duda de que sus expectativas en relación con lo sobrenatural eran elevadas. En efecto, allí el aire estaba cargado de aquellas expectativas. Los pensionistas habían llegado para invocar a Dios, para pedirle que descendiera como una paloma, desde las alturas. Y, cómo no, Dios se presentó. Los pensionistas reían a carcajadas, se retorcían, gruñían e incluso gritaban cuando el Espíritu Santo descendía sobre ellos. Dios mío, pensé. Éste es el peor fin de semana de todos los tiempos. Me retiré a mi hotel, que estaba en la cercana localidad de Newport, para investigar sobre la historia de los avivamientos y para dar largos paseos por la costa.

Pero, al tercer día, la atmósfera del lugar empezó a hacer mella en mí. Los demás asistentes eran muy amables. Su fe y su esperanza eran fortísimas. Me paseaba por Ffald-y-Brenin, una casa preciosa, como de hobbits, con vistas al valle, y sentía la energía del lugar. El sábado por la noche, mientras la música me envolvía, me vino al pensamiento la idea de que quería servir a Dios, y no a mis propias ambiciones mundanas. Supongo que fue un compromiso, una intención. De pronto noté que el pecho se me llenaba de una energía poderosa que me empujaba la cabeza hacia atrás, cada vez más, cada vez más, hasta que casi me dolían los músculos del cuello. Me costaba mucho echarla hacia delante, y entonces otra oleada me la echaba de nuevo hacia atrás. Era como si un placer doloroso brotara de mi pecho con tanta fuerza que, literalmente, me dejaba sin aliento. Una parte de mi cerebro observaba y pensaba «qué raro es esto», pero yo le decía a esa parte de mi cerebro que mis antepasados habían sido cuáqueros, que eso de agitarme lo llevaba en los genes. La cosa duró tres

cuartos de hora, durante los cuales las oleadas de dolorosa felicidad se sucedían. En un momento dado, Roy nos pidió que cerráramos los ojos y que levantáramos la mano si queríamos renovar nuestro compromiso con Jesús. Yo, desde el fondo de la iglesia, levanté la mano. La persona que tenía al lado me abrazó y lloró. Después nos sentamos. Yo, tembloroso, me dirigí al lavabo a beber un poco de agua. Me miré al espejo y vi que tenía las pupilas dilatadas. Notaba el estómago algo revuelto. Igual que cuando vas de éxtasis, pensé. Una especie de reacción autónoma. Le ofrecí agua al hombre que tenía sentado a mi lado en el banco, como en una rave cuando deseas compartir tu alegría y tus posesiones con la gente que te rodea. Los griegos lo llaman *eunoia*. Buena voluntad.

Al terminar el último servicio, con las piernas todavía temblorosas — todos se retorcían, como si hubiera un mal contacto eléctrico en los tablones del suelo—, fui a darles las gracias a Roy y Daphne. En los tres días del retiro no había hablado con ellos ni me había presentado. Roy se volvió hacia mí al momento y me dijo:

—Dios dice que puedes quedarte ahí fuera, de pie, analizando, pero que él está aquí, esperándote.

Entonces se acercó uno de los voluntarios, una persona que yo no conocía, y me dijo:

—En la última sesión he tenido una visión en la que estabas tú, y unos libros salían disparados de ti.

Regresé a Londres en coche por la M-4. Iba con el corazón en llamas.

INTENTANDO ENCAJAR EN LA IGLESIA

Hice pública en mi blog mi conversión al cristianismo. Varios de los suscriptores de mi boletín de noticias se dieron de baja de inmediato, dando por sentado que me había vuelto loco y me había convertido en un fundamentalista homófobo. Algunos colegas de la universidad se preguntaban si me estaba adaptando al entorno. Comunicqué a mis editores que mi intención era publicar un libro cristiano; ellos se mostraron horrorizados. ¿Cómo era

posible que no lo entendieran? ¡El avivamiento estaba llegando! Entretanto, en «tierras cristianas» había empezado a correrse la voz sobre el filósofo ateo que de pronto había encontrado a Dios (en realidad yo nunca había sido ateo, pero las noticias tienden a exagerarse en la prensa cristiana). Un amigo cristiano me aseguró que yo había recibido «una misión de Dios». Durante unos meses me sentí en un subidón, convencido por mi experiencia y alegre por mi papel en el inminente avivamiento. Pero los subidones emocionales se extinguen si no se fundamentan en buenas razones y en una comunidad sólida. En mi caso, lo de la comunidad no lo tenía fácil. El curso Alpha intenta hacer hincapié en la normalidad de la Iglesia. Pero desde dentro te das cuenta de lo distinta que es. Como ha escrito la socióloga Linda Woodhead, el cristianismo anglicano se ha convertido en una subcultura, en un mundo al margen de la cultura secular. Al encogerse se ha vuelto más extático, y las barreras morales para pertenecer a él se han vuelto más altas.

La mayor de esas barreras es la sexualidad. Mientras la cultura secular adopta Tinder, YouPorn, la bisexualidad, el poliamor, el sadomasoquismo, la disforia de género, el cristianismo carismático insiste en el patriarcado, el heteronormativismo y en la abstinencia de relaciones sexuales antes del matrimonio. Nicky Gumbel ha afirmado que, cuando él casa a parejas, es capaz de detectar en todos los casos si han conseguido resistir sin mantener relaciones sexuales. Abstenerse del sexo antes del matrimonio no es tan grave si te casas cuando tienes poco más de veinte años, pero la HTB está llena de solteros de treinta, cuarenta y cincuenta años. Y mantenerse célibe todo ese tiempo es mucho a menos que seas monje o monja. En los sermones también suele condenarse el porno. Cuando combinas ese puritanismo sexual con el éxtasis espiritual y juntas a un montón de hombres y mujeres atractivos acabas con una turbia mezcla de espiritualidad y erotismo: recuerdo haber rezado por una mujer muy atractiva, y que ella también rezaba por mí dulces oraciones susurradas, y recuerdo haberme preguntado si no estaríamos metiendo a Dios en un jugueteo sexual raro.

—Ya sabes lo que se dice: para convertir hay que seducir —me comentó otra chica guiñándome un ojo, coqueta.

En algunas ocasiones yo añoraba la sencillez y la sinceridad de Tinder. Sí,

lo sé, todavía es peor si eres evangélico y te gustan las personas de tu mismo sexo. Es algo que se considera «un estilo de vida elegido», y algunos evangélicos creen que se puede superar mediante la oración o el exorcismo. Nicky afirma que quiere que la HTB sea una iglesia «famosa por el amor», pero sus críticos la conocen más por su condena hacia la homosexualidad. Hay señales que indican que por fin la Iglesia está cambiando: en la actualidad hay parejas gays que son bien recibidas en los cursos matrimoniales de HTB, lo que constituye un giro radical para esa importante iglesia carismática.

Personalmente, me molestaba la idea, que me enseñaron en una facultad de Teología vinculada a la HTB, según la cual la Biblia es un libro infalible.[8] ¿Por qué debo estar de acuerdo con todo lo que escribe san Pablo? Porque todas las Escrituras han sido «insufladas por Dios», me respondían. ¿Y eso quién lo dice? San Pablo (admitiendo que fuera él el autor de la Segunda Epístola a Timoteo; los estudiosos siguen sin ponerse de acuerdo sobre cuáles de las epístolas son en realidad obra suya). En vez de aceptar juicios que hoy nos parecen inhumanos sólo porque se encuentran en un libro sagrado que no se equivoca nunca, ¿no podríamos decir que san Pablo fue un ser humano inspirado, como Sócrates o Buda, pero que en algunos aspectos actualmente discrepamos? Después de todo, la Biblia discrepa de sí misma, las distintas copias están plagadas de errores, incongruencias y falsedades flagrantes, y muy pocos especialistas en la Biblia creen que todos los libros del Nuevo Testamento fueran realmente escritos por los apóstoles.[9] El canon bíblico se estableció tres siglos después de Cristo, y, con anterioridad, los cristianos creían muchas cosas distintas sobre Jesús, sobre lo que le ocurrió y sobre cómo había que seguirlo. Ni siquiera las enseñanzas de Jesús son perfectas. Algunas de ellas son sublimes: el reino de los cielos está en nosotros, como un tesoro enterrado; el amor de Dios nos espera para encontrarnos y liberarnos de nuestra prisión; debemos vencer el orgullo, ir más allá del ego, entregarnos al amor y servir humildemente a los parias de la sociedad. Pero Jesús también era, sin duda, un hombre de su cultura, es decir, un judío del siglo I imbuido de apocalipticismo. Acepta la gracia del amor de Dios, *de lo contrario...* A mí me parece que él y sus apóstoles esperaban el fin del mundo en cualquier momento, y que entonces el mal sería totalmente derrotado, los muertos

resucitarían de sus tumbas y surgiría una Nueva Jerusalén. Se equivocaban.

DEMONIOS Y MILAGROS

A pesar del aparente fracaso de las predicciones apocalípticas de Cristo, los carismáticos contemporáneos siguen adoptando la visión del mundo que se describe en Hechos de los Apóstoles según la cual el reino de los cielos está llegando, Dios responderá nuestras oraciones y los cristianos tienen dones sobrenaturales de sanación y profecía. ¿Cómo mantienen esa creencia en un mundo tan cruel e imperfecto? Una manera de lograrlo es creer también en la existencia del demonio. En la sesión del curso Alpha que tuvo lugar después del fin de semana dedicado al Espíritu Santo, una señora muy educada que llevaba un collar de perlas nos contó que, si nos hacíamos cristianos, nos convertíamos al momento en blancos de Satán. El demonio es poderoso y vive para atacarnos (pero no debemos preocuparnos demasiado por ello). Aquél era un mensaje siniestro en medio de todo aquel cosmopolitismo alegre de la HTB, como si la película *Cuatro bodas y un funeral* diera un giro inesperado y se convirtiera en *La semilla del diablo*. Hay carismáticos que creen que estamos inmersos en una batalla cósmica entre Dios y «el enemigo». Es una historia vieja como el mundo, y aparece por todas partes, desde *Las Crónicas de Narnia* hasta *El señor de los anillos*. «¡Dios se está moviendo!», dicen, citando a C. S. Lewis.

Bien pudiera ser que existan inteligencias no humanas malévolas ahí fuera: ¿por qué iba a querernos bien todo el ecosistema espiritual? Pero el riesgo de adoptar una visión del mundo marcadamente dividida y apocalíptica es que uno empieza a considerar diabólico a todo el que se le opone. Y eso resulta peligroso en una sociedad multicultural. Se nos ha dicho que el fundamentalismo islamista es diabólico. Yo he oído a cristianos carismáticos afirmar que el *lobby* gay es diabólico. Hay quien ha sugerido que el hinduismo es diabólico. Otros ven a la Unión Europea como diabólica (razón por la cual muchos votaron a favor del Brexit). La *New Age* es *claramente* diabólica. Algunas corrientes eclesiásticas creen que la propia HTB es diabólica. Si

buscas bien, empiezan a aparecer cuernos puntiagudos por todas partes.

Otra de las maneras que tienen los carismáticos de sostener su creencia en un Dios omnipotente, amoroso e intervencionista es rodearse de personas que comparten esa creencia. Cuesta tener fe si uno vive en una cultura en la que apenas se menciona a Dios, pero resulta más fácil si uno se sumerge en una subcultura en la que aún se cree en lo sobrenatural. Los cristianos carismáticos socializan sobre todo con otros cristianos carismáticos y hablan constantemente de las cosas asombrosas que Dios hace en sus vidas. Dentro de esa subcultura se da un fuerte sesgo de confirmación. Cualquier anécdota sobre una oración atendida o un milagro de sanación es recibido con vítores: «¡Venga a nosotros!». «¡Alabado sea Jesús!» Había una mujer que tenía cáncer, y ella rezó, y el médico no creía lo que veía. «¡Aleluya!» ¿Y los ocho millones de personas que mueren de cáncer cada año? ¿Son una prueba del odio o la indiferencia de Dios?

Pregunté a Nicky Gumbel sobre ese sesgo de confirmación, y él me respondió lo siguiente:

—Antes publicábamos un periódico que se llamaba *Alpha News*. La gente nos decía: «Esto está lleno de buenas noticias sobre sanaciones y conversiones, nada más. ¿Y las malas noticias?». Mi predecesor respondía: «Que las publique el diablo. ¿Quién publica las buenas noticias?».

El cristianismo no ha tomado aún la senda del *mindfulness* y por ahora no intenta demostrar que la oración funciona a través de unas pruebas aleatorias controladas, aunque existen numerosas evidencias de que pertenecer a una comunidad religiosa es beneficioso para la salud. Mi colega de la Universidad Queen Mary de Londres, el psiquiatra Simon Dein, ha estudiado la sanación religiosa entre los cristianos pentecostales. Y, según él: «No hay duda de que la oración puede ser psicológicamente curativa, pero no puede curar el cáncer».[10] Yo no creo que se pueda separar fácilmente lo psicológico de lo físico: la oración, como la autohipnosis, puede fortalecer el sistema psicoimmune, lo que ayuda en la recuperación en enfermedades y heridas. Sea como fuere, personalmente nunca he entendido del todo esa importancia que dan las iglesias carismáticas a la sanación milagrosa: antes o después todos vamos a morir, ¿no es cierto? Se trata de algo que parece reducir a Dios a un

fisioterapeuta. Por otra parte, es cierto que es fiel a los evangelios: Jesús convirtió las sanaciones físicas en una parte básica de su misión.

¿ES LA EXPERIENCIA RELIGIOSA SOLAMENTE HIPNOSIS?

Me preguntaba si mi experiencia en Gales habría sido una especie de estado subliminal por el que había pasado a través del contagio social. Me fui a ver al hipnotizador Derren Brown para preguntarle qué opinaba él, y lo entrevisté en su extraordinaria casa llena de ilusiones ópticas, animales disecados y una pecera habitada por unos congrios. Mientras conversábamos, un periquito celoso revoloteaba alrededor de mi cabeza. Durante su adolescencia, Brown había sido cristiano pentecostalista, pero perdió la fe en la universidad y se interesó por la hipnosis. En la actualidad es famoso por recurrir a ella para lavar el cerebro de los espectadores de sus espectáculos. Le pregunté si creía que las Iglesias carismáticas usaban alguna forma de hipnosis para inducir el éxtasis en sus congregaciones.

—Sí, lo creo —me respondió—. Pero es algo complicado. Cuesta definir con claridad qué es hipnosis.

Las dos teorías enfrentadas sobre la hipnosis son la «teoría de la alteración del estado mental», según la cual ésta nos transporta a un estado de consciencia alterado, no racional, subliminal, y la «teoría del rol», que defiende que la gente sigue la corriente y adopta un rol para adecuarse a las expectativas sociales. Yo diría que las dos son acertadas. El contexto y las expectativas sociales tienen su importancia. La antropóloga Tanya Luhrmann ha demostrado hasta qué punto los cristianos carismáticos aprenden a perder el control.^[11] En el curso Alpha nos enseñaban a abrirnos al Espíritu Santo, e incluso a hablar en lenguas. También aprendíamos a imitar el comportamiento extático de otros. Pero las expectativas culturales y los roles también pueden desencadenar potentes estados neurofisiológicos que parecen involuntarios y automáticos. Te implicas profundamente en un guion, te vuelves altamente sugestionable ante las órdenes de una figura de un estatus elevado y pierdes el control. En un primer momento te dejas llevar por un juego, pero de pronto

éste parece *muy real*. No es exactamente que te laven el cerebro, sino más bien que te encuentras en un contexto en el que tienes permiso para soltarte. Esa entrega puede darse en una variedad de contextos, no sólo religiosos; puede ocurrir en el médico, con un sanador alternativo, en un concierto de rock, en el teatro, en un espectáculo de hipnosis.

Y no siempre se trata de algo malo para quien lo vive: puede ser una experiencia sanadora, de conexión. En efecto, en su último espectáculo, titulado *Milagro*, Derren Brown intenta recrear el mundo de las sanaciones de fe del pentecostalismo, aunque a partir de un planteamiento irónico, escéptico. Hace que algunos asistentes con dolencias físicas suban al escenario y los «cura» a través del Espíritu Santo al tiempo que ejerce de extravagante predicador avivamentista. Se trata de algo bastante ofensivo para los cristianos, pero lo curioso del caso es que funciona. Brown me cuenta:

—No sólo funcionan las curaciones, sino que he llegado incluso a «asesinar» a gente, y se cayeron al suelo.

Yo mismo lo presencié cuando fui a ver su espectáculo. (Qué raro resultaba ver a londinenses incrédulos perder súbitamente el conocimiento y hacer cola para testificar que se sentían mucho mejor.) Al terminar el espectáculo, Twitter estaba lleno de testimonios: «Ha sido increíble: gracias por curarme los pies». «Gracias por curarme la espalda.» «Empezaron a fallarme las piernas y me oriné encima.» Cuando el espectáculo se pasó por televisión unos meses después, los periódicos se llenaron de historias similares: «Niña que ha padecido problemas de rodilla durante diez años asegura que Brown la sanó milagrosamente en diez segundos», podía leerse en *The Sun*. «Derren Brown tiene poderes divinos», declaraba la muchacha en cuestión. Lo que indica que el hecho de que una persona sea capaz de generar experiencias extáticas en otros no implica que esté bendecida por dones espirituales. Esas experiencias parecen desencadenarse más por las expectativas de alguien que por los poderes espirituales de su gurú.^[12] Pero las reacciones a *Miracle* muestran también lo curativas que pueden llegar a ser las experiencias extáticas: desbloquean una sanación subliminal y dan a la gente fe para creer en un nuevo relato.

Semanas después del espectáculo volví a reunirme con Nicky Gumbel y le

pregunté si ciertas experiencias religiosas no serían en realidad mera hipnosis. En el curso, cuando nos decía «Es posible que os mareéis, o que notéis las palmas de las manos sudorosas, o un calor en el pecho», ¿acaso no era aquello precisamente sugestión hipnótica?

Me respondió:

—Alguien me comentó lo mismo en una sesión. Así que el fin de semana siguiente no dije nada sobre lo que la gente podría sentir, y sin embargo hubo numerosas manifestaciones del Espíritu Santo, y hubo gente que vino a verme después y me dijo: «¿Por qué no nos lo has advertido?». Así que ahora lo que intento decir es: «Estas cosas no tienen por qué ocurrir, pero si ocurren no pasa nada, no es nada raro, no está mal». Intento hacer hincapié en que eso no es lo que importa.

Me sugirió que había tres posibilidades sobre las experiencias religiosas: o bien eran diabólicas, o psicológicas, o divinas. También podían ser combinaciones de ellas, sobre todo de las dos últimas.

—Lo que importa —insistió Nicky— es el fruto. Si todo eso lleva a un ministerio para Alpha en las cárceles, creo que ha sido obra de Dios. Si lleva a que alguien deje la heroína, seguramente ha sido obra de Dios. Y si ha sido simplemente algo psicológico, tal vez necesitamos más de ese algo psicológico. Cuando John Wimber vino hasta aquí y muchos amigos míos dijeron: «Lo que está haciendo es una forma muy conocida de hipnosis», yo se lo transmití a mi predecesor, y él me dijo: «No tan bien conocida».

Esa manera de ver la cuestión es notablemente parecida a la de William James. Tal vez sea Dios, tal vez sea hipnosis, lo que importa es el fruto. Incluso psicólogos laicos han llegado a conclusiones similares. El psiquiatra Jean-Martin Charcot inicialmente consideraba patológica la experiencia religiosa, pero en su último ensayo sobre *La fe que cura* opinaba que Lourdes era «un sistema de sugestión en masa» que, según admitía, resultaba a menudo muy curativo.[13] La curación religiosa podría ser simplemente un efecto placebo bien demostrado, pero lo que significa ese «efecto placebo» es que las expectativas, creencias y fe de la gente pueden tener un efecto extraordinario en el cuerpo, que puede activarse mediante rituales y roles. Así pues, ¿necesitamos el placebo en masa del ritual religioso para recibir

sanación, amor y trascendencia?

MARCO Y ESCENARIO

Sé que a muchos amigos ateos y agnósticos les preocupaba que hubiera entrado en una secta cuando me apunté a la HTB. Pero yo les decía que era nuestra cultura secular la que resultaba rara al *no* proporcionarnos «espacios controlados para perder el control», lugares y rituales en los que la gente pueda reunirse para quererse unos a otros, apoyarse unos a otros, rezar unos por otros y disolver sus egos de manera segura. Esta carencia es única en la historia del *Homo sapiens*. Por supuesto que existen riesgos en esos lugares —uno puede perder la cordura, ser víctima de la explotación de un gurú o terminar volviéndose contra los que quedan fuera—. En la introducción al libro sugería que la idea de Timothy Leary de crear un «marco y un escenario» era una buena manera de evaluar los riesgos de los distintos contextos del éxtasis.

Si pensamos en el «marco mental» de las iglesias anglicanas, en muchos aspectos parecen mucho más seguras y más prosociales que otras formas de éxtasis contemporáneo. Los cristianos carismáticos entran en contacto con el Espíritu Santo no porque sea emocionante, no sólo por el subidón, sino por la sensación de amor de Dios, el amor a los demás y el deseo de ayudar a la humanidad. Son considerablemente humildes en su marco mental: están tan centrados en amar a Jesús que evitan el riesgo de intentar ser dioses ellos mismos. Y el éxtasis se orienta hacia afuera, se canaliza en un intento de mejorar la sociedad. Aunque los cristianos carismáticos crean, a veces, que la mejor manera de mejorar la sociedad es convertir a otras personas al cristianismo, también ayudan de otras maneras: un grupo de abogados jóvenes de la HTB hizo campaña para aprobar la Ley contra la Esclavitud Moderna (que otorga a la policía más poderes para combatir a los traficantes de personas), de la misma manera que los metodistas y los cuáqueros se empeñaron en abolir la esclavitud en el siglo XIX.

Con el marco mental del cristianismo carismático, el principal riesgo es

que pueda aferrarse en exceso al éxtasis. Se trata de un riesgo que aparece en toda la cultura cristiana, ya desde los tiempos de la Iglesia primitiva (san Pablo advierte contra un apego excesivo a los dones carismáticos en la Primera Epístola a los Corintios). El éxtasis cristiano es una visita del Espíritu Santo, una prueba del amor de Dios por nosotros, un influjo de poder carismático. Puede traer sanación, o hijos, u oportunidades laborales. Podría ser la demostración de que nos hemos salvado e iremos al cielo. Podrá ser incluso la señal del próximo arrebatamiento. ¿Cómo no vamos a apegarnos al éxtasis con todas esas maravillosas interpretaciones? Y más cuando nuestra comunidad saca partido de nuestra experiencia y nos otorga un estatus especial gracias a él. El lado malo de un apego excesivo al éxtasis es que la gente que no entra en trance se pregunta por qué Dios no entra en ella. Y personas como yo, que hemos experimentado momentos de éxtasis, acabamos sintiéndonos confundidos y deprimidos cuando éste nos abandona. Es fácil que acabemos persiguiéndolo.

LOS ESCENARIOS DEL ANGLICANISMO

En relación con el «escenario» del cristianismo carismático, es evidente que existen riesgos al usar las iglesias como lugares de trance colectivo. Como destaca Derren Brown, los predicadores pentecostales son muy proclives a hipnotizar a los miembros de sus congregaciones para que éstos les den dinero. La revista *Forbes* estima que la suma de los ingresos de cinco pastores pentecostales nigerianos es de doscientos millones de dólares. En fecha reciente, dos predicadores pentecostales estadounidenses fueron blanco de mofa al explicar que debían viajar en *jet* privado para poder pasar más tiempo con Dios.^[14] Hay líderes de iglesias capaces de usar su influencia hipnótica para incrementar su poder y excederse en su ejercicio. Éste es un gran problema en algunas casas particulares que se usan como iglesias pentecostales y que actualmente proliferan en todo el mundo, en las que los sacerdotes tienen un poder que nadie controla. En una ocasión entrevisté a una mujer que me contó que había sufrido «maltrato espiritual» durante catorce

años en una iglesia pentecostal de Londres bajo el dominio de un pastor tiránico y su esposa. Según me dijo: «El control mental era extremo. Aseguraban que el Señor les había concedido el poder de entrar en nuestras casas en espíritu, es decir, que sus espíritus abandonaban sus cuerpos y observaban lo que hacíamos en la intimidad de nuestros hogares». Además, muchas iglesias pentecostales son profundamente patriarcales y homofóbicas.

La iglesia anglicana parece relativamente a salvo de esos riesgos. Sus sacerdotes son tan pobres como ratones de sacristía, deben rendir cuentas de sus actos a sus superiores y, a diferencia de los sacerdotes católicos, pueden casarse, lo que, si bien no constituye una barrera absoluta contra los abusos sexuales, sí supone una ventaja. Los anglicanos, sensatamente, creen en la «falibilidad» de sus sacerdotes —como Denis Thatcher comentó en una ocasión a un sacerdote antes de un sermón: «Padre, la mayoría sabemos qué es el sermón de la montaña. Tiene doce minutos»—. La HTB ha resistido la tentación de convertirse en una megaiglesia con aires de secta, en parte porque Nicky se ha empeñado en permanecer en comunión con el anglicanismo, en lugar de generar un cisma y pasar a ser un culto entregado al éxtasis, como los cuáqueros y los metodistas. Ha evitado la tentación de convertirse en gurú, a pesar de su fama mundial. Sigue acudiendo en bicicleta a su iglesia y cariñosamente se lo conoce como Humble Gumbel [Gumbel el Humilde]. La HTB no es una secta: no intenta impedir que la gente salga de ella, no intenta quedarse con todo el dinero de sus seguidores. Está abierta a la crítica. Yo le estoy agradecido a Nicky y a su iglesia por su amabilidad, por acogerme, y todavía siento amor por la comunidad.

Con todo, los métodos de la HTB para la captación de almas pueden parecer algo industriales: imparten tres cursos Alpha anualmente, y cada converso se siente amado en exclusiva hasta que el siguiente grupo aparece por la cinta transportadora. Pedirle a la gente que se entregue a un «compromiso personal» con Jesús durante un servicio de alto voltaje emocional es cuando menos cuestionable como técnica de ventas. Es algo así como pedirle a alguien que se case contigo cuando estáis en Las Vegas y vais drogados. Como ocurre con los matrimonios de Las Vegas, algunas conversiones de los cursos Alpha no duran. (La mía no duró, y el divorcio

resultó doloroso. La pequeña familia de nuestro grupo Alpha tampoco fue duradera: seguimos viéndonos durante algunos meses, pero no creo que ninguno de nosotros siga acudiendo al HTB; ahora la mayoría frecuenta iglesias más pequeñas.)

No me parece que pueda seguir considerándome cristiano en el sentido tradicional del término, porque he llegado a la conclusión de que no creo que la muerte de Jesús salvara a la humanidad ni que la única vía hacia Dios sea a través de él. La gente tiene experiencias extáticas en muchos contextos culturales distintos, que no siempre conducen hasta Jesús, por más que sí puedan resultarnos beneficiosas. Me esfuerzo en creer en la aventurada hipótesis planteada por Jesús según la cual existe un Dios omnipotente que nos ama a todos, y según la cual lo único que tenemos que hacer para obtener su gracia es pedirla (Mateo 7,7; Juan 14,13). Mi experiencia cercana a la muerte fue para mí como una gracia, pero también he visto unos sufrimientos espantosos en la vida de gente que ha suplicado ayuda a Dios, y esa ayuda no ha llegado en absoluto. Así que soy agnóstico. A veces parece que la gente consigue la ayuda del más allá, pero no es una ayuda fiable, predecible, cognoscible.

Con todo, sigo considerándome anglicano, en el sentido de que la cultura del anglicanismo está profundamente enraizada en mi psique, en mi imaginación, y me parece una fuente de trascendencia y significado, aunque creo que gran parte de ella es inventada. El teólogo David Ford compara el cristianismo a la improvisación del jazz.^[15] Lo comparto. A lo largo de la historia del cristianismo ha habido visionarios que han tomado las canciones y los relatos pautados de la Biblia y han improvisado nuevas versiones según sus experiencias y las necesidades de sus respectivas épocas. San Francisco improvisó una canción nueva de pobreza y amor a la naturaleza; las monjas del Medioevo improvisaron una nueva canción de misticismo erótico; los afroamericanos improvisaron un cántico nuevo de liberación de la esclavitud. Incluso me parece que algunos ateos, como Phillip Pullman, Richard Dawkins y la buena gente de la Sunday Assembly, forman parte de la misma improvisación colectiva. Ésta es mi cultura, éstas son mis canciones, están grabadas en mi memoria imaginativa, mucho más profundamente que el

budismo tibetano o el chamanismo peruano. No tenemos por qué rechazar otras culturas, porque el cristianismo siempre se ha fundido con ellas, desde la filosofía griega hasta el animismo pagano. Pero aún podemos usar los relatos, los mitos y los rituales del cristianismo como «escenario» que guía a nuestra consciencia más allá del ego y hacia lo Innombrable. Seguiremos improvisando nuevas formas de éxtasis pero, como Charles Mingus le dijo a Timothy Leary: «No puede improvisarse sobre la nada, tío. Hay que improvisar sobre algo».[16] ¿Seguimos necesitando el cristianismo ahora que ya tenemos a Shakespeare, Miguel Ángel, Tolstoi, *La guerra de las galaxias*? En el capítulo siguiente, *El cine extático*, exploraremos si las artes pueden ser un sustituto del cristianismo, una vía alternativa al éxtasis.

El cine del éxtasis

Cuando tenía poco más de veinte años y sufría de estrés postraumático, soñaba una pesadilla recurrente: me encontraba en un coche con varios amigos y nos dirigíamos a un festival de música. Poníamos la radio y oíamos que un loco se había escapado de una institución psiquiátrica. El tráfico, en la autopista, se hacía más denso y nos dábamos cuenta de que era porque la gente se bajaba de los coches y salía corriendo para alejarse del loco fugado. La autopista había quedado bloqueada por todos aquellos coches abandonados. Mis amigos también salían corriendo, pero yo, no sé por qué, seguía caminando hacia delante. La autopista se convertía en una pequeña carretera local cubierta de niebla. Y era de noche. Veía una silueta que salía a trompicones de la niebla, frente a mí. Era un hombre vestido con un abrigo raído, y se llevaba la mano a un costado, como si estuviera herido. Veía con espanto que se trataba del loco, y que iba armado. Me volvía para intentar huir, y en ese momento el perturbado levantaba el arma y me apuntaba con ella. Siempre despertaba cuando sonaba el disparo.

Tras varias semanas soñando lo mismo, la historia cambió. Yo iba en el asiento del copiloto de un camión que viajaba por una autopista. Miraba a mi izquierda y el loco fugado estaba ahí, muy sucio, riéndose a carcajadas, borracho. El camión se salía de la autopista, rompía el guardarraíles del arcén

y quedaba medio colgado en un acantilado. Justo antes de precipitarse al vacío, yo conseguía abandonar el camión y salvar del desastre al loco.

En su día, aquellas pesadillas me resultaban aterradoras, pero vistas en perspectiva, parecen contener un conocimiento que va más allá de mi racionalidad consciente. Se comunicaban conmigo a través de metáforas y de símbolos, revelaban las heridas de mi psique y me señalaban cuál era el camino hacia la curación. Creo que el loco fugado era una metáfora del trauma reprimido en mi mente, que yo había encerrado y al que me había negado a enfrentarme. Ese trauma estallaba ahora y me obligaba a asumirlo. El segundo sueño me decía que mi destino estaba entrelazado con el del loco. Debía encontrar la manera de aceptar e integrar las partes de mí que estaban heridas, porque si no lo hacía corría el riesgo de autodestruirme.

LA IMAGINACIÓN COMO ESCALERA HACIA LA MENTE SUBLIMINAL

Los sueños son la experiencia extática más frecuente de los seres humanos. Todas las noches abandonamos nuestra identidad normal y nos adentramos en otro mundo. Aun así, a diferencia de lo que ocurre en la mayoría de culturas, la ciencia occidental ha rechazado ampliamente la idea de que los sueños tengan algo útil o significativo que contarnos. «El sueño de la razón produce monstruos», según reza el título del conocido grabado de Goya. El psicoanalista Sigmund Freud se salió de la norma entre los científicos al insistir en que los sueños contienen información: son la «vía rápida hacia el inconsciente». Pero el inconsciente freudiano que revelaban los sueños era una selva indómita gobernada por pulsiones primitivas que llevaban al sexo y la agresión. Los sueños, en su inmensa mayoría, eran refritos de *Edipo rey*. No cabía la unificación con ese inconsciente salvaje: la civilización exigía que lo mantuviéramos reprimido, y que nosotros fuéramos unas criaturas escindidas y en cierta medida infelices.

Carl Jung, discípulo de Freud, adoptó una visión más optimista del inconsciente. Él creía que la psique es un organismo autorregulado que busca la plenitud y la mejora de forma natural. Si la psique se desequilibra, nuestra

mente subliminal envía mensajes para intentar corregir el desequilibrio, y lo hace en forma de sueños. Éstos, en su mayoría, no son demasiado significativos, pero en ocasiones, en momentos de crisis, la mente subliminal envía «grandes sueños» que resultan anormalmente vívidos y numinosos, y nos ayudan a adaptarnos al cambio, sobre todo en situaciones de separaciones, enfermedades, pérdidas, y ante la perspectiva de la muerte.[1] Los sueños se comunican con el ego consciente a través de la imaginación, mediante símbolos, mitos, historias y arquetipos que pueden guiarnos hacia la salud y la plenitud si aprendemos a hablar en su lenguaje.

Uno de los sueños arquetípicos de Jung recibió el nombre de «la sombra», en referencia a esas partes de la psique que hemos reprimido u ocultado. Todos nos construimos una máscara para encajar con la civilización y esconder aspectos de nosotros que creemos que podrían ser feos, vergonzantes o inaceptables. Según Jung, si la distancia entre nuestra máscara y nuestra sombra es demasiado grande, podemos deprimirnos, disociarnos o incluso caer en la psicosis. Jung sugería que la sombra aparece a menudo en los sueños en forma de animal salvaje, de mendigo, de marginado, de monstruo. Queremos huir o exterminarlo, pero con ello sólo conseguimos convertir en enemigo a nuestro yo disociado. Jung insistía en que para avanzar hacia la plenitud y la madurez debemos enfrentarnos a la sombra, reconocerla como parte de nosotros, compadecernos de ella y aceptarla. Entonces el monstruo se transforma mágicamente en un aliado.[2]

LAS ARTES Y LA CATARSIS

Para Jung, las artes nos permiten comunicarnos con nuestra mente subliminal a través del lenguaje onírico de los símbolos, las metáforas y los mitos.[3] Dado que las artes esquivan la racionalidad y se comunican con la mente subliminal, pueden resultar tremendamente curativas y catárticas, en ocasiones más que la filosofía racional. Nos transportan más allá del refugio que nos proporciona nuestro ego construido y nos ayudan a enfrentarnos a lo que se encuentra más allá.

En mi caso, y en relación con este punto, tuve una experiencia de primera mano cuando me recuperaba de mi trastorno por estrés postraumático (TEPT). Por casualidad cayó en mis manos una obra de Sófocles, *Edipo en Colono*. La obra transcurre con posterioridad a *Edipo rey*, cuando el protagonista ya ha sido expulsado de Tebas y condenado a vagar por el monte, convertido en un vagabundo ciego y detestado. Él es la sombra de la civilización ateniense: el peor escenario en una pesadilla. Con todo, la obra da a entender que, al resistir lo peor que la vida puede arrojar sobre él, Edipo alcanza una fuerza espiritual que su civilización superficial, obsesionada con la imagen, ha perdido. Termina en Atenas y suplica que lo acojan como refugiado. El rey de Atenas, Teseo, muestra coraje y compasión y se apiada de Edipo, viendo más allá de las apariencias, reconociendo la integridad del marginado. La actitud comprensiva de Teseo conduce a una transformación mágica: Edipo pasa de ser un marginado a ser un dios que bendice Atenas. La obra implica que Freud se equivocaba y que Jung tenía razón: somos capaces de enfrentarnos a nuestra sombra, aceptarla y sanarla, y transformarla de enemiga en aliada.

A mí, esa pieza teatral me resultó muy curativa, a pesar de no haber estudiado nunca nada sobre la civilización clásica ni haber leído tragedia clásica. A través del lenguaje subliminal del mito y el símbolo, me ayudó a apiadarme de mi sombra, a aceptar las partes disociadas y rechazadas de mi psique, que en mis sueños se me aparecían en forma de vagabundo, como Edipo. Yo también me sentía como un marginado, me esforzaba por comunicarme con los demás, y me sentía roto, avergonzado, humillado. Pero el ejemplo de Edipo me dio la fuerza para resistir, para aceptar a mi yo interior herido y para encontrar la sanación y la transformación.

¿PUEDEN SER LAS ARTES UN SUSTITUTO DE LA RELIGIÓN?

Una de las razones por las que el cristianismo se convirtió en una religión de masas mientras que la filosofía griega se mantenía como empeño limitado es que el cristianismo se comunica no sólo a través del conocimiento ético, sino también mediante un lenguaje subliminal de símbolos, metáforas y mitos. El

mandato ético de «perdona a tus enemigos» no resulta ni por asomo tan poderoso como la historia del Cristo sufriente. El cristianismo proporciona a la gente una red semiótica —el pan, el vino, los corderos, el tesoro enterrado, la madre virgen, la batalla final, etcétera— de símbolos que se repiten una y otra vez hasta que se hunden en lo más profundo de la mente subliminal.

Pero ¿acaso no podrían las artes cumplir con esa función tan bien como la religión? ¿No podrían las obras de Sófocles ser tan catárticas y extáticas como los Evangelios, por más que no creamos que son literalmente verdaderas? En la actualidad, numerosos artistas plásticos e intelectuales occidentales insisten en que el arte puede sustituir a la religión y ser nuestra principal vía hacia la trascendencia. Tal vez quien mejor expresa esa idea es el músico, artista plástico y teórico de la cultura Brian Eno, con el que concerté una entrevista en su estudio londinense. Para él, las artes nos proporcionan la experiencia de la entrega extática sin exigirnos a cambio que comulguemos con ningún dogma. En sus palabras: «Yo formé parte de un coro de góspel en Brooklyn. Era el único blanco del grupo, y el único ateo. Pero los demás me hacían sentir como en casa, y no intentaban convertirme a toda costa. Creo que, cuando cantábamos, yo vivía la misma experiencia que ellos, pero sin la misma estructura de creencias. Espero que sea eso lo que hacemos los artistas: crear ricas experiencias de entrega sin la superestructura de las creencias».

Pero ¿entrega a qué, si no es a Dios? Al mundo que el artista ha invocado. Como sucede con la religión, las artes son una forma de juego imaginativo, un «vamos a hacer como que» en el que el artista teje con maestría un mundo de imaginación y el público se ve transportado hacia él. Tanto la religión como las artes hunden sus raíces en esa actividad infantil de «hacer como si», de imaginar situaciones y vivirlas. Eno ha escrito que «imaginar es tal vez el truco humano por excelencia [...] Podemos imaginar mundos que no existen. Podemos representar escenas enteras en nuestra mente, imaginándolas».[4] A eso lo llama «construcción de mundos», y sugiere que las artes nos sumergen en mundos alternativos. Nos permiten jugar con identidades alternativas — podemos salirnos de nuestros patrones de ego habituales, ver el mundo a través de los ojos de otro, «descubrir cómo sería ser de otra manera»—. Podemos liberarnos temporalmente del *statu quo*. Podemos ver el mundo con

ojos nuevos. Y podemos hacerlo sin salir perjudicados. Eno apunta a que la cultura «es un lugar en el que podemos asumir riesgos psicológicos sin incurrir en castigos físicos». Como ocurre con los sueños.

CULTO Y CULTURA

Para valorar si el arte puede sustituir a la religión como principal ruta hacia el éxtasis conviene entender hasta qué punto, en otro tiempo, ambos estaban relacionados. Antes de la Ilustración, la religión y el arte, el culto y la cultura, estaban estrechamente entrelazados. En las culturas premodernas, el chamán combinaba los papeles de sacerdote e intérprete. Recurriendo a lo que el antropólogo Mircea Eliade denominó «técnicas del éxtasis»,^[5] el chamán tejía un mundo onírico a través del verso, los cantos, el ritmo, el gesto, la luz, los ropajes, la pintura, la danza y la representación. Esas técnicas alteraban la consciencia del chamán, lo llevaban a estados subliminales en los que éste se sentía en contacto con el mundo de los espíritus. Y alteraban también la consciencia de los observadores, hechizándolos y transportándolos al mundo de los espíritus que el chamán había invocado. La inmersión en ese mundo colectivo de ensoñación era curativo, propiciaba la conexión y la adaptación social; los paleoantropólogos sugieren que imaginar realidades alternativas conjuntamente dio al *Homo sapiens* una ventaja evolutiva respecto a los neandertales, que al parecer tenían una menor capacidad para compartir estados alterados a través del lenguaje simbólico.^[6]

Avanzando en el tiempo, en la Grecia del 400 a.C., el sacerdote y el artista ya no eran la misma persona: se habían separado y desempeñaban dos papeles culturales distintos. Los dos grandes acontecimientos de la cultura ateniense eran el culto de Eleusis y las grandes fiestas dionisiacas, durante las que todos los años se representaban nuevas comedias y tragedias. Esos dos polos de la cultura ateniense —culto y cultura— eran bastante similares. Platón sugería que tanto el sacerdote como el artista entraban en una especie de «locura divina» en la que canalizaban la inspiración de los dioses (se dice que Sófocles se comunicaba con Esculapio, dios de la sanación), y posteriormente

transportaban a su público a ese estado de éxtasis. Tanto los cultos extáticos como el teatro provocaban, según Aristóteles, la catarsis a los espectadores; ayudaban a que la gente se liberase de la tensión de la civilización. Pero existen diferencias importantes entre el culto y la cultura. El culto de Eleusis era sagrado, secreto, y siempre idéntico. El ritual se mantuvo más o menos invariable durante siglos. En cambio, las grandes fiestas dionisiacas eran públicas (abiertas incluso a extranjeros), transgresoras, impactantes y divertidas. Y siempre resultaban novedosas: allí donde los sacerdotes buscaban la repetición, el dramaturgo perseguía la originalidad. Las obras del festival siempre se basaban en los viejos cultos (en realidad, las obras de Aristófanes, Eurípides, Sófocles y Esquilo eran tachadas en ocasiones de blasfemas). Pero el viejo culto necesitaba de obras nuevas para volver a conectarse con un público nuevo, para mantener los viejos mitos frescos, vivos, para cantar las canciones con una nueva voz. Y tal vez la cultura necesitaba también el culto, para proporcionar a los artistas algo sobre lo que variar («hay que improvisar sobre algo», como dijo Mingus).

En la cultura cristiana medieval también se daba un paralelismo entre el profeta y el artista. Ambos obtenían la inspiración de estados extáticos como sueños, visiones y voces. No hay más que entrar en la basílica de San Pedro, Notre Dame o la catedral de Durham para apreciar lo importantes que eran las artes en el culto cristiano: un icono, un retablo, un vitral, un oratorio son siempre formas de alterar la realidad y de abrir una puerta a lo divino. La imaginación también era una parte importante de la contemplación cristiana. El autor medieval de *Meditaciones sobre la vida de Cristo* sugería que quienes meditan «confieren autoridad a la imaginación» cuando visualizan escenas de la vida de Cristo, para convertir la Biblia en parte de su vida interior.[7] En las representaciones medievales del misterio, pueblos enteros participaban en la recreación imaginativa de la Pasión, o en el Juicio Final, en una serie de improvisaciones desbordantes, multitudinarias. El arte transporta a la gente al mundo imaginativo de la Biblia, y adapta sus mensajes a las eras contemporáneas. Pero se da una tensión creativa entre culto y cultura: tal vez los artistas lleven la innovación demasiado lejos, se inventen cosas, se muestren demasiado modernos o irreverentes, o se atribuyan revelaciones

personales más allá de los límites de la autoridad eclesiástica. Tal vez insistan en que sus hermosas creaciones son la prueba no de la gloria de Dios, sino del genio del artista.

LA REFORMA Y LA LIBERACIÓN DE LAS ARTES

En el siglo XVI, la Reforma cortó algunos de los vínculos entre culto y cultura. Los puritanos llevaron a cabo violentas campañas en las iglesias en contra de las artes visuales y derribaron estatuas, rompieron vitrales, quemaron pinturas y destruyeron murales y retablos de altares. Atacaban el poder mágico del arte: ni los objetos ni las ceremonias tienen poder por sí mismos, y creer lo contrario es idolatría. Los protestantes se oponían a la práctica devocional de la «meditación imaginativa». (¿Cómo se atrevía la gente a embellecer la Biblia con los vuelos de su imaginación?) Los puritanos acabaron con las representaciones callejeras de misterios o autos sacramentales: resultaban demasiado carnalescos, demasiado irreverentes, la gente no dejaba de inventar cosas o mezclarlas con elementos paganos, como en el caso del Señor del Desgobierno y del Hombre Verde.[*] Los protestantes insistían en establecer una división clara entre la verdad literal de la Biblia y los productos inventados de la imaginación humana.

Esa diferenciación mítica fue asumida por la Ilustración. La ciencia revela la verdad literal. Las artes son el producto no de una imaginación visionaria, sino de la fantasía. Nos proporcionan historias bonitas, metáforas, imágenes que nos resultan agradables pero que no son fiables, y mucho menos «mágicas». Si uno pone demasiada fe en la imaginación acaba engañado o incluso loco. La Reforma socavó muchas de las prácticas imaginativas con las que la gente corriente había alcanzado estados extáticos. Pero también condujo a la liberación de las artes, que ofrecían a la gente nuevas tecnologías, nuevas vías hacia la experiencia extática más allá de los límites de la Iglesia.

Apenas los puritanos prohibieron las apreciadas representaciones callejeras de los autos sacramentales, surgieron las primeras casas de teatro en Londres en las que se ofrecía a la gente un lugar nuevo para el sueño

colectivo. Aldous Huxley, en una conferencia en la que considera el drama isabelino como «espectáculo visionario», comentaba que «el adjetivo que suele aplicarse a él es *transportador*, pues te transporta, te saca de este mundo y te lleva al más allá».[8] Ese nuevo espacio tuvo enseguida a su profeta en la persona de William Shakespeare, que deliberadamente exploraba el teatro como una forma de magia en la que actores y público invocaban conjuntamente un mundo de ensoñación.

Las comedias de Shakespeare son sueños extáticos en los que se transgreden las estructuras tradicionales del yo. Los personajes cambian de pareja, género, estatus, sexualidad, incluso de especie. Hay cierta picardía traviesa en todo ello —el ego no es algo tan estable como creemos—, y el teatro nos permite jugar con identidades alternativas. Las tragedias, claro está, se parecen más a las pesadillas y exploran el lado oscuro, umbrío, de la identidad humana: qué se siente al ser traicionado, abandonado, asesinado, expulsado de casa, obligado a vagar por la espesura. Sus tragedias nos ayudan a enfrentarnos a esas pesadillas y a soportarlas juntos.

Sir Jonathan Bate, el estudioso vivo más importante sobre Shakespeare, apunta a que el Bardo exploraba de manera consciente la idea del teatro como sustituto de los rituales católicos con los que la Reforma había terminado. Según ha comentado:

[Shakespeare] era consciente de que los antiguos rituales del catolicismo romano habían sido atacados. Casi está empezando a pensar que la obra ritualizada de teatro puede ser un sustituto de algunos de esos viejos rituales del catolicismo. A él le encantan las representaciones: la misa católica era una representación, pero ha sido prohibida. La religión del teatro se está imponiendo a la religión que él heredó.[9]

Con todo, consideremos lo distinta que resulta la religión del teatro de un culto tradicional. ¿Cuál es la ética de la religión de Shakespeare? En ella se expresa cualquier posible filosofía ética. Cuando vamos más allá del ego, ¿con qué espíritu o Dios nos encontramos? «¿Quién anda ahí?», es la pregunta que aparece como primera línea en *Hamlet*. En las obras de Shakespeare existe una ambigüedad radical. A veces nos encontramos a espíritus traviesos, como en *El sueño de una noche de verano* o *La tempestad*. En otras

ocasiones, la providencia cristiana, como en *Hamlet*. A veces sólo hay oscuridad y maldad cósmica, como en *Macbeth* y en *El rey Lear*. Si sus obras no dejan nunca de fascinarnos es precisamente porque lo que éstas significan no se nos hace obvio de inmediato, porque están llenas de múltiples significados posibles. Y eso es algo muy refrescante si se compara con la adusta literalidad del puritanismo.

El teatro de Shakespeare ofrece rituales mágicos y mitología a la era del escepticismo. La novelista A. S. Byatt sugiere que los modernos escépticos «necesitan un mundo religioso lleno de mitología, pero no quieren que les digan qué es lo que está bien».[10] El teatro puede transportarnos a mundos virtuales donde nos encontramos con varias presencias espirituales, siempre que tengamos lo que Coleridge denominaba la «media fe temporal» imprescindible para creernos la obra.[11] Coincido con Bate en que las últimas obras de Shakespeare parecen regresar al catolicismo de su juventud: *Cuento de invierno* y *La tempestad* están atravesadas por ideas de penitencia, misericordia, oración, indulgencia, ritual, redención y sanación. Pero incluso aquí se da una ambigüedad siempre presente: Paulina, en *Cuento de invierno*, dice: «Si el poder divino/contempla nuestras acciones humanas...». Ese «si» lo dice todo; imaginemos a un sacerdote diciendo: «Dios, si es que hay Dios...».

Shakespeare aborda de manera directa la ambigüedad del éxtasis en *Sueño de una noche de verano*, donde Teseo e Hipólita escuchan los relatos de los amantes en su inmersión colectiva en el país de las hadas. Teseo desdeña las historias de los amantes:

Yo nunca he creído
en historias de hadas ni en cuentos quiméricos...
La viva imaginación actúa de tal suerte
que, si llega a concebir alguna dicha,
cree en un inspirador para esa dicha;
o, de noche, si imagina algo espantoso,
es fácil que tome arbusto por oso.

La réplica de Teseo es una exposición reduccionista de la experiencia extática

que se diría salida de labios de Richard Dawkins. El éxtasis es un «cuento» o el engaño de una imaginación desbordante. Lo causa lo que los psicólogos evolutivos denominan «detección de agencia hiperactiva»: imaginamos que hay espíritus detrás de los procesos naturales. Hipólita replica:

Mas los sucesos de la noche así contados
y sus almas a la vez transfiguradas
atestiguan algo más que fantasías
y componen un todo muy constante,
por raro y asombroso que parezca.

En cinco líneas, Hipólita resume la actitud pragmática de William James hacia las experiencias extáticas trescientos años antes de que éste publicara sus *Varietades*. Tal vez haya espíritus ahí fuera, o tal vez no, pero en cualquier caso, nuestra imaginación de lo ideal puede conducir a «un todo muy constante» en nuestra vida, a través de nuestros actos, hábitos y sacrificios. De hecho, Hipólita llega más lejos que James, pues entiende la importancia de la comunidad a la hora de convertir en real lo ideal, «sus almas transfiguradas *a la vez*».

Cinco siglos después, el teatro sigue siendo capaz de ofrecernos momentos de transporte extático. En una encuesta realizada en 1961 sobre experiencias extáticas llevada a cabo por la periodista Marganitha Laski, varios encuestados respondieron que ver una obra de Shakespeare había sido el momento de mayor éxtasis de su vida.[12] El periodista estadounidense Ron Rosenbaum fue uno de los pocos afortunados que asistió al montaje que Peter Brook hizo de *Sueño de una noche de verano* en 1970:

Decir que fue «electrizante» no sirve para captar el efecto: fue más bien como haber sido abatido por un rayo. Me sentí «transportado» en el sentido literal de ser ascendido tanto física como metafísicamente desde la capa embarrada de la tierra hasta un reino más elevado.[13]

LA POESÍA COMO «PUERTA A LA OSCURIDAD»

Al tiempo que el teatro se establecía como nuevo espacio de sueño colectivo, la poesía también asumía un papel novedoso e importante en tanto que vía cuasi secular hacia la experiencia extática. Cristianos místicos, desde el rey David hasta san Juan de la Cruz, usaron la poesía como el lenguaje de la inspiración mística. Cuando Dios habla, lo hace en verso. La metáfora es la escalera entre el hombre y Dios; el reino de los cielos es como una bellota, como una semilla de mostaza, como un tesoro enterrado, etcétera. El monje poeta o la monja poetisa lee el libro de la naturaleza e interpreta místicamente sus signos y sus símbolos. A partir de la Edad Media, los poetas habían establecido ya para sí mismos un papel fuera de la Iglesia. Se atribuían una inspiración extática similar a la del clero (escribían poemas de ensoñaciones o de visiones, como *Pedro el Labrador*, de Langland, el *Parlamento de las aves*, de Chaucer, o la extraordinaria *Divina Comedia* de Dante). Pero los poetas seculares eran más osados, jugaban más, eran más atrevidos, más transgresores que sus colegas enclaustrados, y se mostraban más dispuestos a prestar atención a sus propias habilidades creativas, más preparados para ir más allá del dogma y para combinar aspectos del paganismo y la magia. El éxtasis que estos cantan en sus versos puede no ser siquiera un éxtasis cristiano. En el poema «El éxtasis», de John Donne, es el amor sexual, y no el Espíritu Santo, lo que lleva al poeta más allá de sí mismo.

En cualquier caso, era frecuente que los poetas de los siglos XVI y XVII trabajaran en el marco de la tradición cristiana, ocupando la vacante creada por la desaparición de los monasterios. Con anterioridad, los monjes y las monjas habían producido literatura devocional, creando «guiones afectivos» de meditación imaginativa para orientar las experiencias emocionales y extáticas de los laicos. En la Gran Bretaña posterior a la Reforma, ese papel lo asumieron los poetas, que pasaron a ser, de facto, «místicos sin cartera». Como argumenta Louis Martz en *The Poetry of Meditation*,^[14] el cierre de los monasterios lleva al gran florecimiento de los «poetas metafísicos» ingleses del siglo XVII —Donne, Marvell, Vaughan, Crashaw, Herbert, Traherne y, posteriormente, Milton—, que crean nuevos «guiones afectivos» para orientar la imaginación de los lectores hacia viajes de éxtasis, como en el

caso de «La búsqueda», poema de Vaughan:

Pasé toda la noche en éxtasis errante
pues a mi Salvador salía a buscar.
Llegué hasta la lejana Belén
y su posada y su cuna contemplé.
Me encontré a los Tres Magos
y cómo dar con él les pregunté,
o qué estrella podría mostrármelo
ahora que un hombre hecho sería.
Desde aquí partí velozmente hasta Egipto [*y así sucesivamente*].

Hacia finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX muchos intelectuales europeos habían perdido la fe en el cristianismo y abrazaban el racionalismo y el materialismo. La imaginación perdía el estatus visionario del que había gozado en la cultura medieval y renacentista, y el éxtasis fue convirtiéndose en algo cada vez más «patologizado». Con todo, los poetas románticos combatieron en la retaguardia e intentaron revalidar las experiencias extáticas y reconstruir una teoría animista del universo, aunque ese universo ya no siguiera siendo explícitamente cristiano. Se basaban en la idea platónica de la inspiración extática del poeta. *El prelude* de Wordsworth es un himno a la inspiración del poeta a través de los sueños, las visiones y los estados de trance. Aun así, como en el teatro de Shakespeare, no siempre está claro qué realidad espiritual nos vamos a encontrar cuando seguimos al poeta romántico más allá de su yo. Podríamos dar con espíritus de la naturaleza, o con la naturaleza, o con lo sublime, o con un dios panteísta, o podríamos encontrarnos con una fuerza demoníaca, maligna, como la «Christabel» de Coleridge, o la «Belle Dame sans Merci» de Keats. La poesía romántica es «religión derramada», según descripción del poeta T. E. Hulme, [15] una espiritualidad para agnósticos; nos transporta más allá del yo y más allá del materialismo y nos conecta con un... Algo, o un Otro. Ese encuentro con un Algo Más puede ser una experiencia muy poderosa, incluso si no estamos seguros de qué es ese algo. Nos hace falta la capacidad negativa de Keats para entregarnos al misterio «sin una irritante búsqueda de hechos ni

razones».

El poeta Malcolm Guite recuerda que una tía bien intencionada lo llevó a visitar la casa de Keats en Hampstead cuando él era un ateo de dieciséis años. Leyó los versos de «Oda a un ruiseñor», que están escritos en las paredes del dormitorio del poeta: «Tuve una especie de epifanía. Al leer la oda de Keats sentí de pronto que volvía a haber misterio». Ese momento lo llevó a convertirse en agnóstico primero, después en cristiano, y por último en sacerdote-poeta. Cree que la poesía puede desempeñar un papel importante en una cultura que ha llegado a depender en exceso de un modo de conocimiento, el empirismo científico, y que ha ignorado otro: el conocimiento intuitivo, imaginativo, de la poesía, que tiene su propia «lógica poética». Usa el ritmo, la rima, la metáfora, la alusión, la paradoja y otras técnicas para transportar nuestra conciencia y conectarnos a una verdad espiritual que se encuentra más allá de lo racional y lo conceptual. La poesía, para él, puede ser lo que Seamus Heaney denomina «una puerta hacia la oscuridad», una ventana hacia algo que está más allá del aquí y el ahora, que nos conecta con una dimensión espiritual. Rainer Maria Rilke escribió que los poetas son «abejas de lo invisible»: está «al alcance del artista creativo construir un puente entre los dos mundos».[16]

LA NOVELA COMO TECNOLOGÍA DE LA REALIDAD VIRTUAL

La novela es una tecnología capaz de alterar profundamente nuestra consciencia. Nos perdemos en el mundo de un buen libro. El neurocientífico Norman Holland, autor de *Norman Holland y la articulación literatura/psicoanálisis*, ha escrito: «Alcanzamos una especie de estado mental de trance en el que no somos conscientes de nuestro cuerpo y nuestro entorno. Nos vemos transportados». Como expresa la escritora Katie Oldham, «contemplamos pedazos de árbol marcados durante horas y horas, alucinando salvajemente».[17] Unos psicólogos de la Universidad de Washington han descubierto que cuando los lectores leen «simulan mentalmente cada nueva situación» usando neuronas que «reflejan fielmente aquellas que intervienen

[...] en actividades similares que se dan en el mundo real».[18] Leer profundamente es sumergirse en una realidad virtual que nosotros contribuimos a co-crear. Atendemos a la descripción del *philosophe* ilustrado Denis Diderot de la lectura de las novelas de Samuel Richardson:

¿Cuántas veces me he sorprendido a mí mismo, como ocurre con los niños que van al teatro por primera vez, diciendo a gritos: «¡No te lo creas! ¡Te está engañando! ¡Si vas, será tu final!»? Mi corazón se encontraba en un estado de agitación permanente. En apenas unas pocas horas había pasado por una gran cantidad de situaciones, situaciones que la vida más prolongada a duras penas puede proporcionar en todo su transcurso.[19]

Las novelas nos permiten acceder a la consciencia de otro y ver a través de sus ojos. Puede tratarse de alguien de otro sexo, de otra raza (como en el caso de *La cabaña del tío Tom*), de otra clase (como ocurre en *Los miserables*, o en *Tiempos difíciles*), de otra especie (*La colina de Watership*), o incluso de otro mundo, como en el caso de las novelas de C. S. Lewis, J. R. R. Tolkien, y de las obras de todos los autores de fantasía y ciencia ficción que los han seguido.[20] Las grandes novelas de los siglos XIX y XX nos proporcionaron ventanas abiertas a momentos de intensa consciencia. En las novelas de Tolstoi, Dostoyevski, Virginia Woolf, Marilynne Robinson y otros, las perlas de epifanía se elaboran con exquisita maestría y después se engarzan en el collar de la trama (de hecho, Joyce se planteó en determinado momento escribir un «libro de epifanías»).[21] Para los lectores laicos, la gran literatura puede ser un sustituto de el Libro, una fuente de consuelo y trascendencia. Un amigo mío, Casper ter Kuile, que en la actualidad se forma para ser pastor seglar para personas no religiosas, presenta un *podcast* muy popular en el que se lee Harry Potter como si fuera un texto sagrado, y lo hace recurriendo a la técnica medieval de la *lectio divina* o «lectura espiritual», teniendo en cuenta los conocimientos éticos que esos relatos pueden tener hoy para nosotros.

EL ARTE COMO PORTAL HACIA EL ÉXTASIS

En el paganismo y el cristianismo, el arte es un portal hacia la realidad divina. Los objetos sagrados se distinguen, poseen el inmenso poder de conectarnos con santos, ángeles, Dios o el demonio. No se trata simplemente de contemplar un icono; el icono también nos mira a nosotros.[22] Las obras de arte son ventanas a través de las cuales lo divino sale a nuestro encuentro, como en el mural de la *Anunciación* de Fra Angelico. La iconoclasia protestante cuestionó esa magia, como lo hicieron la invención de la imprenta y de la fotografía. ¿Cómo va a tener poderes mágicos algo impreso cuando podemos reproducirlo en infinidad de copias? A pesar de ello, seguimos creyendo que sí lo tiene. El psicólogo Jesse Prinz llevó a cabo un experimento: le dijo a la gente que imaginara que la *Mona Lisa* resultaba destruida en un incendio pero «que daba la casualidad de que existía una reproducción exacta que ni siquiera los expertos podían distinguir del original». Le preguntaba a la gente si prefería ver las cenizas de la *Mona Lisa* original o un duplicado perfecto. El 80 por ciento de los encuestados escogió las cenizas. «Según parece, despreciamos las copias y atribuimos un significado casi mágico a los originales.»[23]

Nietzsche apuntaba que «El arte alza su cabeza allí donde las religiones decaen».[24] Sin duda, durante los siglos XIX y XX, a medida que la fe cristiana empezaba a declinar en Occidente, los intelectuales recurrían a la pintura y la escultura para llenar el vacío. El pintor alemán Gerhard Richter escribió en 1964: «La Iglesia ya no es adecuada como medio para procurar la experiencia de lo trascendental [...] y así el arte ha pasado de ser un medio a ser el único proveedor de religión».[25] Por sorprendente que pueda parecer, esa fe en el arte la desarrolló un teólogo llamado Paul Tillich, que ejerció de capellán castrense en el ejército alemán durante la primera guerra mundial. Rodeado del horror de la guerra de trincheras, encontró consuelo contemplando una copia de *La Virgen con el Niño y ángeles cantores* de Botticelli. Terminada la contienda, peregrinó hasta el Museo Kaiser-Friedrich de Berlín para contemplar el original. Y escribió:

Al alzar la vista para contemplarla, sentí algo que se parecía al éxtasis [...] Brillaba a través de los colores de la pintura como la luz del día brilla a través de los vitrales de una iglesia medieval. Mientras permanecía ahí, bañado por la belleza que su pintor había

imaginado hacía tanto tiempo, algo de la fuente divina de todas las cosas llegó hasta mí. Me alejé conmovido. Ese momento ejerció una influencia en toda mi vida...[26]

El arte nos trae revelación, «una experiencia extática del cimiento del ser que se tambalea, se transforma o cura», escribió Tillich. El impacto del arte es espiritual, pero a la vez profundamente físico. De algún modo, la lógica simbólica de las artes conecta nuestra consciencia con nuestro cuerpo a un nivel profundo y prerracional, aportándonos esperanza y sanación. Tillich llegó a creer que las artes tenían un papel de salvadoras del mundo en la cultura moderna poscristiana, en el sentido de que podían conectarnos con el «cimiento del ser» que existe por debajo de los caparazones de ego cotidianos que son nuestros hábitos. Si el arte tiene una función religiosa, ello no implica que deba ofrecernos el *kitsch* sentimental que puede encontrarse en las tiendas de recuerdos para turistas situadas en torno al Vaticano. El arte, más bien, debe mostrarnos el verdadero horror de nuestra situación histórica. (Tillich creía que el *Guernica* de Picasso era un ejemplo extraordinario de lo que él denominaba «arte extático».)

Cuando el arte se eleva a la categoría de religión, las galerías de arte y los museos pasan a ser templos. Las pinturas de Mark Rothko parecen paradigmáticas de esa función sacerdotal del arte moderno, ya se encuentren en el Museo de Arte Moderno de Nueva York (MOMA), en la Tate Modern de Londres o en la Capilla Rothko de Houston. Nos colocamos frente a sus obras en busca de Dios, o de la ausencia de Dios, o de «un Dios que se ha retirado», como lo describe Tillich. Y la experiencia a menudo lleva a las lágrimas a quienes las contemplan. Rothko declaró en una ocasión: «A mí me interesa sólo expresar emociones humanas básicas: tragedia, éxtasis, condenación y demás [...] La gente que llora frente a mis pinturas tiene las mismas experiencias religiosas que sentí yo cuando las pintaba».[27]

Tal vez ya entremos en la sala Rothko de la Tate Modern con la expectativa de vivir esa experiencia. Pero también puede ser que vivamos la experiencia de vernos sorprendidos por una pintura o escultura en una galería, arrebatados por ella hasta el punto de sentirnos conmovidos, poseídos, llevados hasta el llanto. Para el historiador del arte James Elkins, encontrarse con el *San*

Francisco en el desierto, de Bellini, en el Frick Museum fue un momento de lágrimas y maravilla. A Jeanette Winterson le ocurrió con un cuadro sin título frente al que pasó en una galería de Ámsterdam «y que tuvo más poder que yo, pues me obligó a detenerme, y ya no pude seguir avanzando».[28]

En 2010, la artista performativa Marina Abramović exploró esa idea del «encuentro en una galería como experiencia de éxtasis» en su obra *La artista está presente*. Abramović, cuyo tío abuelo es un santo de la Iglesia ortodoxa, tiene también algo de santa que se flagela a sí misma; en una entrevista concedida a la revista *Whitewall* declaró: «Me interesa todo lo que tiene que ver con el esteticismo, las experiencias de espiritualidad elevada y el éxtasis. En las *performances*, cuando llevas el límite más allá de cierto punto y vences el dolor, alcanzas un estado de éxtasis que es muy similar al éxtasis religioso y espiritual». En un documental de HBO, comenta: «A partir del momento en que traspasas la puerta del dolor entras en otro estado mental [...] Te vuelves de pronto [...] algo así como sagrada, no sé explicarlo. Y ese otro estado mental es exactamente lo que el público siente [...] creas un espacio carismático [...] una energía directa entre el público y el que actúa...».[29]

Durante la actuación de *La artista está presente*, Abramović permanecía sentada durante 736 horas en una silla instalada en una de las salas del MOMA, periodo durante el que los asistentes al museo podían sentarse frente a ella el tiempo que quisieran y observarla, mientras ella los observaba a ellos. 1.545 personas fueron a sentarse con ella. Y muchos de ellos lloraban. Muchos hablaban de una sensación muy profunda de conexión con Abramović, que consiguió convertirse en un icono viviente al que uno se aproxima con respeto y con el conocimiento de que ella te ve a ti, siente tu dolor y te acepta (o al menos lo parece). Abramović encontró una manera de convertir el arte en algo sagrado en la era de la reproducción mecánica: creando un momento único de inmersión que no puede reproducirse. Era algo mágico, sí, pero también mecánico (la psicología ha descubierto que mirar a los ojos de otra persona libera la «hormona del amor», la oxitocina, sincroniza los cerebros y a menudo desencadena alucinaciones).[30] Ya fuera a través de la magia o de la mecánica, Abramović consiguió crear un «espacio carismático» en el MOMA. Había gente que dormía en el suelo, frente al museo, para asegurarse

una plaza entre el público. Un hombre se sentó frente a ella veintiuna veces, y posteriormente se hizo tatuar ese número en un brazo. Se creó un grupo para ayudar a la gente que se había sentado frente a ella para ayudarla a asumir aquella experiencia. Durante cuatro meses, Abramović transformó el MOMA en un lugar de fervor religioso popular.

EL CINE Y LA REALIDAD VIRTUAL COMO CUEVA DE LOS SUEÑOS

Por último, el cine, desde su invención, se ha dedicado a transportar al público a mundos de ensoñación. Esa tecnología del éxtasis del siglo XX es totalmente novedosa, pero también, en ciertos aspectos, recuerda a la tecnología artística más antigua de la humanidad dedicada a la alteración de la consciencia: la pintura de cuevas iluminadas por antorchas, tal como Werner Herzog exploró en su documental *La cueva de los sueños olvidados*. El cine es una forma de sueño colectivo, un camino hacia lo que Herzog llama «verdad extática». De alguna manera me recuerda a un hipnótico largometraje de Peter Weir titulado *Picnic en Hanging Rock* que trata de un grupo de colegialas que desaparecen en una cueva misteriosa. El cine es esa cueva, un lugar numinoso en el que nuestros egos cotidianos se disuelven y nos vemos transportados a otros mundos: Oz, la Tierra Media, el Reino Mágico, la Zona.

Los grandes directores descubrieron técnicas cinematográficas para alterar la consciencia del público. Sergei Eisenstein, Charlie Chaplin, Luis Buñuel, Alfred Hitchcock, Federico Fellini, Andréi Tarkovski, Jonathan Glazer, Christopher Nolan, Andrea Arnold y muchos otros directores buscaban recrear la experiencia de los sueños, estados de trance, revelaciones y éxtasis en sus películas.[31] El cine, en palabras de David Lynch, «permite hablar al subconsciente».[32]

Los dos mayores maestros del trance, para mí, son David Lynch y Stanley Kubrick. Los dos son virtuosos a la hora de crear otros mundos (el mundo de *Twin Peaks*, o el lugar de ensoñación escheriano que es el Hotel Overlook en la película *El resplandor*) que nos captan a su interior y nos hipnotizan. Los mundos que nos atraen y nos retienen son completamente fieles a sus propias y

extrañas reglas. Están trazados con gran detalle y complejidad, y a la vez rebosan de una ambigüedad incómoda. Nuestra mente regresa una y otra vez a detalles no explicados... ¿Qué significan los números en *El resplandor*? ¿Quién es el enano que baila en *Twin Peaks*? ¿Por qué esos dibujos raros que se repiten en las alfombras del Black Lodge y el Hotel Overlook? Tanto Lynch como Kubrick consiguen hipnotizarnos con un lenguaje no verbal de sonido, música e imagen.[33] Los dos nos llevan más allá del resguardo de la consciencia del yo para que nos encontremos con presencias misteriosas que se mueven en el bosque oscuro. ¿A quién o qué encontramos allí? En *2001: Una odisea del espacio*, nos encontramos con inteligencias extraterrestres que ocupan el lugar de Dios, como ocurre en otras películas de ciencia ficción, como *Encuentros en la tercera fase*, *Contacto* o *Interestelar*. Mucha gente, de Tom Hanks a Leonardo DiCaprio, afirma que ver *2001* por primera vez fue una experiencia espiritual (en uno de los primeros pases de la película, un espectador, que seguramente iría de ácido, exclamó: «¡Eso es Dios!» y tuvo que ser expulsado de la sala).[34] Por el contrario, en *Twin Peaks* y *El resplandor* nos encontramos con unos espíritus demoníacos. Como observó Freud en su ensayo *Lo ominoso*, la función del horror en la cultura moderna es reconectarnos con nuestro pasado animista y mostrarnos el bosque encantado más allá del ego secular. Ésa también es la función de la animación, como las películas de Disney, Marvel, Pixar y Studio Ghibli: todas nos llevan a un mundo encantado en el que los juguetes viven, las escobas bailan, donde el bosque está plagado de espíritus.[35]

En el último medio siglo, los diseñadores de videojuegos para ordenador han creado mundos virtuales en los que podemos perdernos a nosotros mismos durante semanas enteras. No tardaron en entender que los juegos de otros mundos resultan mucho más divertidos cuando son grupales, como es el caso de los juegos abiertos a todo el mundo: *Grand Theft Auto V* o *Minecraft*. El paso siguiente es la realidad virtual y aumentada, que proporcionará unas experiencias de inmersión tan realistas y sobrecogedoras, tan llenas de presencia, que tal vez consigan difuminar la diferencia entre lo real y lo imaginario y nos devuelvan al mundo de la magia medieval y el misticismo, donde ambos estaban más entrelazados. Los juegos de realidad aumentada

difuminan el límite entre lo real y lo encantado (al jugar a Pokémon Go, las calles y los parques están llenos de criaturas animistas). La realidad virtual (RV), en mayor medida que las tecnologías artísticas previas, puede afectar radicalmente nuestra consciencia corporal, alterar nuestro sentido del yo, e incluso desencadenar experiencias extracorporales. Los estudios de RV persiguen diseñar trascendencia (entre los nuevos productos de RV se encuentra una peregrinación a La Meca, una recreación de la Pasión y un viaje al más allá al encuentro de generaciones en 3D de seres queridos difuntos). Según el futurista Kevin Kelly, estamos avanzando hacia el internet de las experiencias compartidas.[36] Como ocurre en *Sueño de una noche de verano*, nuestras mentes serán «a la vez transfiguradas».

EL ÉXTASIS DE LA INSPIRACIÓN CREATIVA

Así pues, los artistas invocan mundos de ensueño que nos fascinan y nos transportan. Pero ¿se trata de una habilidad consciente o de un don subliminal? Frederic Myers fue uno de los primeros psicólogos en plantearse la cuestión de la inspiración creativa. Según sugería, el «genio» es una capacidad poco usual (probablemente genética) de acceder al poder creativo de la mente subliminal, combinada con la habilidad consciente de separar la paja del grano. Ponía el ejemplo de Charles Dickens, que en ocasiones oía o veía a sus personajes aparecer frente a él como fantasmas (en una ocasión llegó a cambiarse de acera al ver que venía hacia él uno de sus personajes). En una encuesta realizada por el proyecto Hearing the Voice en la Universidad de Durham, el 70 por ciento de los novelistas contemporáneos afirmaban oír que sus personajes les hablaban. La creatividad es, en parte, una capacidad chamánica para abrir las voces e imágenes de la mente subliminal.[37] Según escribió E. M. Foster, el artista «hace descender algo así como un cubo a su subconsciente y extrae algo de él que normalmente está fuera de su alcance».

Como los chamanes, los artistas recurren a técnicas de éxtasis para acceder al subconsciente. Muchos directores, entre ellos Fellini, Tarkovski y Kurosawa, han incorporado material de sus sueños a sus películas. David

Lynch practica la meditación trascendental para abrir la mente y «pescar el pez gordo» que nada en las aguas de su pensamiento subliminal. Ted Hughes se iba, literalmente, de pesca, para transportarse a sí mismo a un estado mental «ligeramente hipnótico» de «atención expectante» en el que las ideas y las imágenes surgían de su subconsciente,[38] mientras que lord Alfred Tennyson repetía su propio nombre como un mantra para llevarse a sí mismo a un estado de trance. Otros, como William Wordsworth o Jean-Jacques Rousseau, salían a dar largos paseos por el campo para sumergirse en una ensoñación contemplativa en la que la creatividad subliminal se desencadenaba. Coleridge, De Quincey, Baudelaire y Rimbaud recurrían a las drogas para soñar despiertos. W. B. Yeats, Gertrude Stein y otros optaban por la escritura automática como vía para acceder a su creatividad subliminal.

Si alguien intenta acceder a su mente subliminal, es importante que desconecte temporalmente su censor interno, que podría quedar horrorizado por la oscuridad de ciertos materiales que aflorarán. Friedrich Schiller dijo en una ocasión: «En el caso de la mente creativa, creo yo, el intelecto ha retirado a los guardias de las rejas, y las ideas se agolpan en remolino, y sólo después revisa e inspecciona a la multitud».[39] Aunque, claro está, el mero hecho de estar abierto a la mente subliminal no garantiza la calidad artística: la base de datos del RERC está llena de poemas de inspiración divina que son rematadamente malos. También hace falta contar con la habilidad consciente de separar el oro de la ganga.

¿ES LA INSPIRACIÓN UN DON DEL MÁS ALLÁ?

En el mundo encantado del pasado, la inspiración creativa se veía como algo sobrenatural, como un don de las musas, de los espíritus, o de Dios. Los artistas modernos también hablan de la inspiración creativa en términos sobrenaturales, pero Mihály Csíkszentmihályi, que ha estudiado la psicología de la inspiración creativa, me dice: «En su mayoría [los artistas] hablan metafórica o alegóricamente. No creo haber conocido a nadie que crea de veras [en lo sobrenatural]». Si eso es así, no creo que haya buscado

demasiado. Muchos de los mayores artistas de los últimos tres siglos sí creían de veras que la inspiración creativa es sobrenatural. Ted Hughes dejó escrito que el yo poético vive «su propia vida al margen, y en su mayor parte oculto, de la personalidad corriente del poeta [...] no está bajo su control [...] y es sobrenatural». El poeta polaco Czesław Miłosz declaró: «Sinceramente, a lo largo de toda mi vida he estado en poder de un demonio, y no acabo de entender cómo han llegado a ver la luz los poemas que me dictaba».[40] Keats también escribió que se comunicaba con «mi demonio Poesía». Es posible que los artistas sientan que se comunican con un espíritu o ángel de algún tipo, como hacía a menudo Blake, como hacía Rilke en sus *Elegías de Duino*, o que están canalizando las voces de su cultura, como hace T. S. Eliot en *La tierra baldía*. Es posible que sientan que están canalizando el espíritu de un escritor muerto que los inspira, que es lo que sentía Keats respecto a Shakespeare, o Pico Iyer, que al escribir sobre Graham Greene creía que lo estaba canalizando. Iyer no está del todo seguro de si se trataba de la visita auténtica de un espíritu o si era sólo algo que él sentía así.[41] En último extremo, a la mayoría de los artistas no les importa, siempre y cuando la inspiración los siga visitando.

Brian Eno se impacienta cuando oye hablar de explicaciones sobrenaturales para la creatividad. «Soy antimístico. El misticismo no es una explicación. Es una manera de librarse del problema. Como no sabes qué te ocurre, lo llamas Dios. A mí lo que me interesa es el mecanismo.» Aun así, Eno hace hincapié en la importancia de ir más allá del yo. Confía en que cuando uno aparta al yo del camino y cede el control, emergen cosas interesantes y creativas. A Eno también le irrita un exceso de énfasis myersiano en el genio individual. Prefiere el término inventado «escenio» (escenario y genio) para describir el ecosistema cultural en el que surge la creatividad: los patrocinadores, los colaboradores, los rivales, el público, la tecnología. Pero el «escenio» puede combinarse con el genio: David Bowie tenía un genio myersiano para bucear en su mente subliminal, pero también contaba con unos colaboradores increíbles, como el propio Eno.

LAS ARTES COMO SUEÑO COLECTIVO

Así pues, ¿pueden las artes ser realmente sustitutos de la religión? Ése es, más o menos, el papel que han asumido en la civilización occidental en los últimos cuatro siglos. Las artes nos han proporcionado una serie de tecnologías que nos llevan más allá de nuestra consciencia corriente basada en el yo y nos transportan a unos mundos de ensueño de maneras placenteras, curativas, motivadoras, que generan conexión social.

Las artes curan nuestra psique de muchas maneras, pero en primer lugar lo hacen llevándonos más allá de nuestro yo ansioso y sumiéndonos alegremente en algo hermoso. Las artes orientan nuestras reacciones emocionales al cambio, al sufrimiento, al mal y a la muerte. Son como una liturgia secular que nos ofrece palabras allí donde no las tenemos. Cuando Wordsworth murió en 1850, Matthew Arnold se lamentaba de este modo: «¿Quién, oh, quién nos hará sentir?». Los artistas nos conectan con sentimientos que ni siquiera sabíamos que teníamos, enterrados muy por debajo de las defensas de nuestro yo, y ello puede resultar profundamente terapéutico: pensemos en John Stuart Mill luchando contra una crisis nerviosa, leyendo después los poemas de Wordsworth y sintiendo que «había verdadera y permanente alegría en la contemplación tranquila». Más importante aún, las artes —como los sueños— nos ayudan a enfrentarnos y a conectar con nuestras sombras sin que éstas nos abrumen. Las artes pueden enseñarnos a apiadarnos de nuestras sombras, a compadecernos de los aspectos desgarrados y heridos de nosotros mismos, así como de las partes desgarradas y heridas de nuestra sociedad. Dejamos de sentir que somos los únicos que estamos hechos un lío: *todo* el mundo está hecho un lío, muchos otros han pasado por crisis tan malas como la nuestra o peores. Ello nos libera de manera catártica de la cárcel de la vergüenza y el temor. El artista sueña historias, mitos y símbolos que ayudan a su sociedad a apartarse de sus construcciones habituales del yo y a enfrentarse a lo que se reprime, se ignora, se calla. En una era de escepticismo, las artes nos proporcionan una «media fe» en un mundo encantado, un mundo de amor trascendente y esperanza, por más que no estemos seguros de si es real o sólo una historia.

LOS LÍMITES DE LAS ARTES COMO SUSTITUTAS DE LA RELIGIÓN

Convertir las artes en un sustituto de la religión presenta sus riesgos. En primer lugar, el culto al artista-genio impone una pesada carga sobre éste, que debe improvisar nuevos mitos para su sociedad. Se trata de una presión enorme, sobre todo cuando se opera fuera de un contexto religioso y uno se basa sólo en el genio creativo propio para salvar el mundo. ¿Y si la inspiración se seca? El culto al artista-genio puede degenerar en idolatría al maestro (el caso del culto a Wagner, por ejemplo), lo que resulta poco saludable tanto para el público como para el artista. También puede convertirse en una idolatría a los objetos: el contemplativo que busca trascendencia degenera hasta convertirse en un coleccionista obsesivo, en un «adicto al arte», como Peggy Guggenheim se llamaba a sí misma. Otro riesgo de considerar al arte como sustituto de la religión es que busquemos la experiencia del éxtasis o la trascendencia sin el menor cimiento ético. Eso era lo que Eno quería encontrar: la experiencia de la entrega religiosa sin la doctrina. Es algo que puede acabar en ese esteticismo de bancarrota moral de Dorian Gray, el dandi inventado por Oscar Wilde que va en busca de emociones, de momentos de éxtasis estético sin preocuparse lo más mínimo por la moral. Una obra de arte también puede poseernos en el *mal sentido* del término: los victorianos huían despavoridos ante las obras decadentes de Walter Pater, Wilde y Wagner, que creían capaces de hipnotizar a los jóvenes hasta causar la ruina de su moral y su salud.

El arte con mayúsculas nos ofrece una ventana hacia la trascendencia, pero a diferencia de las tradiciones contemplativas, no nos enseña realmente a *atravesar* dicha ventana, qué prácticas podemos usar cada día para transformar la psique de manera permanente. Rilke se planta frente a una estatua y siente que le dice: «Debes cambiar tu vida». A lo que Rilke podría haber respondido: «Sí, claro, pero ¿cómo exactamente?». En general, los artistas, a diferencia de los místicos, crean por dinero y estatus, por lo que el arte considerado como religión puede proporcionarnos unos paquetes de

trascendencia listos para el consumo no exentos de cierta vulgaridad. Recientemente realicé una peregrinación laica al Museo Guggenheim de Bilbao, y descubrí que había sido entregado a los globos *kitsch* de Jeff Koons. Los pronunciamientos sacerdotales de éste aparecían debajo de las obras: «Todo tiene que ver con la trascendencia, con tener experiencias mejores de las que tenías antes, con crear una vida más vasta». Sí, sí, claro, Jeff. Recordemos que la cultura no es lo mismo que el culto, en el sentido de que aquella persigue la originalidad, la transgresión, el impacto. Pero vivimos en una civilización que ha perdido su culto básico y ahora depende principalmente de la cultura para su trascendencia, lo que implica que, en especial en este último siglo de vanguardias y posvanguardias, todo lo que tenemos es una cultura de la transgresión, la sensación y el escándalo, sin culto alguno que sirva de contrapunto. ¿Cuántos Cristos en orina o vírgenes creadas con estiércol de elefante produciremos antes de admitir que es imposible escandalizar a nadie porque ya no existe nada sagrado que transgredir?

Las artes pueden proporcionarnos sueños curativos donde enfrentarnos a la sombra y que nos ayudan a crecer. Pero, casi siempre, las novelas y las películas nos proporcionan unos sueños ilusorios que son puro escapismo, fantasías para el yo, de fácil consumo, en las que los héroes son invencibles, los chicos malos, demoníacos, y los amantes son felices y comen perdices. El mercado de la realidad virtual suministrará también, en gran medida, fantasías de consuelo a las que poder escapar mientras el mundo se quema. El filósofo Roger Scruton puede considerar que la alta cultura es un sustituto de la Iglesia, [42] pero en realidad esa avenida de la trascendencia sólo está abierta para unas élites con esmoquin. El cristianismo y el paganismo ofrecían vías hacia la trascendencia para *todos*, para el intelectual y para el vulgo. En su mejor versión, ofrecían comunidades en las que la gente podía sentirse amada y cuidada. ¿Proporcionan las artes esa clase de comunidad? No lo sé... Tal vez sí. Podría argumentarse que existen clubs de lectura, ferias del libro, comunidades de fans, o toda la serie de frikis que se visten de trekkie, de Jedi, de éste o aquel personaje de Marvel, o de cualquiera de sus héroes, siguiendo, se diría, la sugerencia de C. S. Lewis, que dijo que todos deberíamos vestir como Cristo.

Existe una forma de arte que, más que cualquier otra, ha evitado el elitismo y ha ofrecido un tipo de éxtasis de masas durante los últimos cincuenta años: el rock and roll. Estiremos las piernas, abandonemos la comodidad de las butacas del cine del éxtasis y hagamos nuestra aparición en el gran escenario del rock, donde el reverendo Al Green está a punto de empezar a cantar.

El gran escenario del rock

No cuesta mucho dar con la iglesia del reverendo Al Green en Memphis: se encuentra junto a un inmenso cartel en el que se lee «Iglesia Pentecostal del Tabernáculo donde predica el Obispo Al Green». Al entrar, uno se encuentra con una imagen de Al Green de tamaño natural recortada en cartón, y en el díptico con la descripción del servicio religioso aparecen dos fotografías suyas más. Asimismo, de una pared cuelga un retrato de Al Green, y en el escenario destaca un gran sillón en el que han bordado: «Obispo Al Green». Sin embargo, el gran hombre no está en ninguna parte cuando mi amigo Joe y yo llegamos, un domingo por la mañana, cohibidos y blancos, y entramos de puntillas en la iglesia. Los primeros asientos los ocupan negros vestidos elegantemente, pero al menos la mitad de la congregación parece formada por turistas como nosotros: se sientan detrás, son blancos y van con camisetas y pantalones militares, y no aplauden, sino que se limitan a mover la cabeza arriba y abajo con entusiasmo. La música es extraordinaria: un grupo de seis músicos, con el hijo de Al Green al órgano, y un coro de góspel que entona los himnos con gran pasión.

Entonces en el escenario aparece el reverendo Al Green, en mitad de un tema musical, y sonrío, afable, mientras toma asiento en su trono. Tiene setenta años, el pelo cano, y está más gordo, pero se ve bastante bien. Hace cuarenta

años, el hombre del que se decía que tenía tal vez la mejor voz de la música soul, lo dejó todo tras levantarse una mañana, mientras estaba de gira, y oyó unos ruidos raros que resultaron ser su propia voz: estaba hablando en lenguas. En ese momento dejó de ser el donjuán «Príncipe del Amor» y pasó a ser el reverendo Al Green (hoy obispo). Allí acabó en gran medida su carrera musical para el resto del mundo (desde entonces ha publicado algunos discos de góspel, pero nada comparado con sus éxitos de la década de 1970). Pero ¿y qué? Él es feliz y está en paz con su Dios.

La verdad es que Al Green no aparenta esa felicidad. Se agarra al micrófono para pronunciar su sermón, y desde el minuto uno su tono es airado, amargo. «¿Sabéis...? La gente viene a esta iglesia y todo gira alrededor de Al. Al, Al, Al, Al, Al, Al, Al, Al, Al. Pero no todo gira alrededor de Al. Yo no puedo salvaros. Todo gira alrededor de Jesús.» El reverendo posa la mirada sobre los congregados. No le gusta lo que ve. «¿Sabéis? Este país se dirige a la *condenación*...» Deja que esa palabra reverbere en el aire. En los bancos donde se sientan los blancos se palpa la incomodidad. «Tenemos una Casa Blanca que aprueba la sodomía. La homosexualidad es una *abominación*...» Imposta una voz aguda y tuerce la muñeca: «“Es nuestro estilo de vida y estamos orgullosos de él”. ¡No! ¡Es pecado! Espero que aquí no haya gays. ¡En nuestro coro no hay gays!». Y así sigue. Los asistentes, al unísono, se dan cuenta de algo: Al Green es un imbécil.

Muchos de los peregrinos blancos se levantan y se van, pero eso sólo parece espolear al reverendo para seguir adelante. «No os preocupéis por ellos. Sólo han venido a oírme cantar *Hound dog*. ¡Pues ésta es mi iglesia! ¡He pagado por ella y puedo decir lo que quiera! Levantad las manos. ¿Creéis en Dios?» Buena pregunta. Tal vez no estamos seguros. Tal vez sólo queríamos oírte cantar, Al. Tenías una oportunidad de oro para atraer a no creyentes y propagar el mensaje del amor de Dios. Cuando a Elvis Costello le preguntaron en una ocasión si había tenido alguna experiencia religiosa, respondió: «No, pero he oído a Al Green». Pero en vez de amor y felicidad nos has dado odio y amargura. Te preferíamos cuando eras un pecador. Ahora el reverendo se dedica a despotricar ante su propia congregación. «Organizamos unas clases sobre la Biblia. No vino nadie. ¿Por qué no vino nadie?» Probablemente

porque eres un ególatra iracundo. Por eso, después de cuarenta años tus feligreses fijos siguen siendo tan pocos. Pero entonces, tras ventilar su ira y alejar a la mayoría de peregrinos blancos, Al parece aliviado y le hace una seña a la banda de música. Empiezan a tocar un tema de góspel cadencioso, y él canta. Y la voz sigue ahí, elevándose, girando sobre sí misma, como una cometa al viento. La sientes en los brazos, en la nuca, se te mete en las entrañas. Y durante un segundo parece un receptáculo del amor de Dios. Después regresa a su discurso del odio, y Joe y yo nos levantamos y nos vamos.

Cruzamos la ciudad en dirección a Graceland. Resulta más fácil rendir homenaje a los héroes cuando están muertos.

SOUL-ICON VALLEY

Mi visita a la iglesia de Al Green formaba parte de una peregrinación de tres semanas a través del Sur Profundo de Estados Unidos. Quería entender por qué el rincón pobre del país había sido escenario de la innovación cultural más intensa de la décadas de los cincuenta y los sesenta del siglo XX. Fue el Soul-icon Valley de su época: se producía rock and roll, soul, blues, jazz y country. En Nashville, visité la iglesia reconvertida del Ryman Auditorium para oír el *Grand Ole Opry*, el programa de radio más antiguo de Estados Unidos y hogar de la música country. Me acerqué al Studio B y oí la voz fantasmal de Elvis cuando grabó *Are you lonesome tonight?* Me fui en coche hasta la Music Highway de Memphis y conocí el diminuto Sun Studio, donde en 1958, Elvis, Johnny Cash, Jerry Lee Lewis y Carl Perkins dieron una sesión improvisada. Me fui a los Stax Studios, un pequeño negocio familiar que acabó produciendo los mayores éxitos del soul. Paseé por Beale Street y entré en el restaurante de «comida soul» de B. B. King. Acudí a la tumba de Elvis en Graceland y compartí unos momentos con sus emocionados acólitos.

Después seguí mi ruta hacia el sur y, cruzando el *bayou*,[*] llegué a Nueva Orleans, una ciudad cuya razón de ser, se diría, es que la gente se pierda de sí misma a través de la música, la magia y los disfraces. Allí bebí un montón,

engordé a base de costillas de cerdo secas, *po'boys* [**] y pollo picante, y tuve ocasión de oír tocar en directo a algunos de los mejores músicos que he escuchado jamás. En mis desplazamientos en coche oía una *playlist* con éxitos de Memphis, Nashville y Nueva Orleans, y seguía como podía la letra de B. B. King: «Everybody wanna know why I sing the blues». [***] Y pensaba: «Buena pregunta, sí señor, B. B. De hecho, ¿por qué cantamos los seres humanos? ¿Por qué la música es tan importante para nosotros?».

Los psicólogos evolutivos han dado con varias respuestas. Steven Pinker declaró que la música era como la tarta de queso, que en el fondo no sirve para nada, que se trata de un efecto colateral de la evolución, o el fleco de otros aspectos más funcionales de la consciencia. Otros han sugerido que la «función» de la música es la exhibición sexual y el cortejo, el aprendizaje de la lengua, el vínculo maternofilial, la identidad colectiva o el bienestar y la sanación emocional. Seguramente, la respuesta es que la música nos sirve para todas esas cosas. [1] Sin duda, una de sus funciones es la exhibición y el cortejo sexual. En un estudio llevado a cabo en 2011 se constató que el 92 por ciento de las canciones del Billboard 100 del año 2009 «contenían uno o más mensajes reproductivos». [2] Otra función es celebrar la identidad cívica (pensemos en *Georgia on my mind*, o en *Sweet home Chicago*). La música ayuda a las tribus a proclamar la solidaridad antes de la batalla. Los hinchas del Liverpool se desgañitan cantando *You'll never walk alone* antes de los partidos. Además, las canciones sirven como lugares de reflexión ética y social, desde la ética sexual (*If loving you is wrong, I don't want to be right* trata de la ética del adulterio, por ejemplo), hasta las canciones sobre justicia social como *Respect yourself*, de las Staple Sisters. En una época de cambios sociales tan rápidos, las canciones nos ayudan a sincronizar, a avanzar juntos en el tiempo. Pero a mí me parece que una de las razones básicas por las que las personas cantamos y bailamos es nuestra necesidad de liberación extática y sanación catártica. El Sur Profundo proporcionó a la cultura occidental una increíble tecnología para desprenderse del yo —el rock and roll— en un momento en el que lo necesitaba desesperadamente.

SÓLO CUANDO BAILO SIENTO ESTA LIBERTAD

Los rituales de éxtasis en los que interviene la música se encuentran por todo el mundo, y se remontan a la religión chamánica. Lo que sigue es la descripción de un ritual chamánico de principios del siglo XX celebrado en el extremo oriental de Rusia escrita por el antropólogo Sergei Shirokogorov:

La música rítmica y los cantos, y posteriormente el baile del chamán, van implicando gradualmente a todos los participantes, cada vez más, en una acción colectiva. Cuando el público repite los estribillos que cantan los asistentes, sólo los tullidos dejan de unirse al coro. [Ello lleva a un estado de] susceptibilidad de la masa a la sugestión, a alucinaciones y a actos inconscientes producidos en un estado de éxtasis colectivo.[3]

En el culto clásico a Cibeles, los devotos alcanzaban el trance a base de mover la cabeza hacia delante y hacia atrás. Una técnica similar de movimiento de cabeza lo usaban los metodistas del siglo XVIII. Un observador escribió: «He visto que sus cabezas se movían tan deprisa hacia delante y hacia atrás que el pelo de las mujeres chasqueaba como el látigo de un carruaje»; y los aficionados al heavy metal siguen usándolo hoy en día. Los derviches sufíes se provocan el estado de *fana*, o anulación del yo, girando sobre sí mismos al sonido de la música. En el *zikr* del sufismo checheno, los devotos caminan despacio en círculo, entonando oraciones islámicas, y aumentan la velocidad del giro gradualmente hasta disolverse en una nebulosa. Lo repiten durante horas hasta que el sudor les brota a chorros. En palabras de Al-Ghazalī, filósofo sufi del siglo XII: «La música y el baile [...] llevan al hombre más allá de sí mismo con el éxtasis».[4]

Desde la Antigüedad se cree que esos rituales de música y baile son curativos. Aristóteles sugería que las danzas extáticas de los rituales dionisiacos llevaban a la catarsis y ayudaban a la gente a purgar la tensión nerviosa producida por la civilización. Las danzas rituales de tipo extático han sido especialmente populares entre las mujeres, como vía para huir de la opresión del sistema patriarcal. En Sudán y Etiopía, una esposa puede ser poseída por un espíritu, y volverse de pronto maleducada, indómita, desobediente. La cura no es encerrarla ni proporcionarle medicamentos. No.

El esposo debe pagar un ritual de exorcismo que se conoce como *zar* y que básicamente consiste en una fiesta, que dura mucho y es muy cara, en la que se baila, y a la que él no es invitado. Ello permite a la esposa librarse del mal espíritu mediante la danza y regresar a la armonía doméstica, aunque también puede decidir fugarse para unirse de manera permanente a las sacerdotisas del *zar*.^[5] Los rituales de baile pueden ser la manera de que una comunidad entera intente exorcizar los espíritus malignos. En Sri Lanka, el *yak tovil* es una ceremonia en la que se celebra un baile de exorcismo que dura toda una noche. En el culto de la danza fantasmal del siglo XIX, los nativos americanos bailaban en un vano intento de expulsar a los espíritus de los invasores blancos. En culturas de todo el mundo, el carnaval es una de las maneras que tienen las comunidades de liberarse de las estructuras habituales de control y jerarquía. Las máscaras y los disfraces son parte importante de esa liberación, y vestirse con ropas del sexo contrario suele desempeñar cierto papel, desde Dioniso, el dios griego del travestismo y la embriaguez hasta los seguidores transexuales de Cibele y los *Bissu*, sacerdotes travestidos de Indonesia.^[6]

LA REPRESIÓN

Los cultos de éxtasis inducido por el baile han sido reprimidos con frecuencia por los gobiernos por considerar que animaban a grupos oprimidos (pobres, mujeres, esclavos) a perder el control. En la antigua Roma, las bacanales (cultos desbocados a Dioniso) se toparon con la oposición del Senado en 186 a.C. porque alentaban la desobediencia de las mujeres. Aun así, la mayoría de las culturas han encontrado espacios para que la gente se pierda de sí misma en danzas rituales. En el Antiguo Testamento, es posible que Mical, la aristocrática esposa de David, censurase que él bailara semidesnudo ante el arca, pero el culto judío aún incorporaba el baile ritual extático, particularmente entre el hasidismo. El cristianismo primitivo mantuvo la costumbre judía. Epifanio, obispo de Salamina en el siglo IV, escribió: «Saltad alegremente, cielos; cantad himnos, ángeles; y vosotros que moráis en Sión,

bailad en círculos».

Con todo, entre los obispos cristianos existían reservas: los bailes podían alentar la sensualidad. Basilio, obispo de Cesárea en el siglo IV, censuraba a las mujeres cristianas que «bailan con ojos lujuriosos y risas estridentes; como poseídas por una especie de locura excitan la lujuria de los jóvenes».[7] A mediados del siglo XIII, el clero consiguió prohibir el baile en las iglesias, pero seguía teniendo sitio en las calles en época de carnaval. Con todo, también eso fue desapareciendo gradualmente de las ciudades europeas. Los historiadores Peter Stallybrass y Allen White escriben: «En el periodo histórico que va de los siglos XVII al XX [...] se dictaron, literalmente, miles de leyes y regulaciones con las que se pretendía eliminar el carnaval y las fiestas populares de la vida europea». Al parecer, olvidarse de uno mismo a través del baile era contrario a los valores del puritanismo y del capitalismo industrial, en el que el autocontrol es la base de la moralidad personal y pública. La gente, claro está, siguió buscando la manera de olvidarse de sí misma, pero el baile extático perdió su lugar en la religión y la cultura mayoritarias en Europa.

DEL PENTECOSTALISMO AL ROCK AND ROLL

Uno de los pocos lugares en el que el baile ritual extático sobrevivió tras la Ilustración fue en las sectas protestantes que disentían del protestantismo central, como los metodistas, los baptistas y los cuáqueros. Las congregaciones afroamericanas desarrollaron una forma de culto cristiano que combinaba la música y los himnos de las Iglesias protestantes con el ritmo y los bailes de los rituales africanos de posesión por espíritus. En las primeras décadas del siglo XX, las Iglesias pentecostales desarrollaron una forma muy expresiva de culto musical que recurría a guitarras eléctricas, órganos, tambores, pandeetas y coros. El predicador llevaba a los congregados al éxtasis mediante un patrón de llamadas y respuestas que se repetían una y otra vez en cánticos hipnóticos que culminaban en un gran «grito» o chillido

pensado para llevarlos a un estado de frenesí (que se conocía como «demolición de la casa»). Uno por uno, los miembros de la congregación se «ponían contentos» (el término que usaban los pentecostales para referirse a la consecución de un estado de trance, posteriormente celebrado por Pharrell Williams) y expresaban el Espíritu Santo a través de convulsiones, saltos, aplausos, giros y desmayos.

El rock and roll, el blues y el soul adaptaron ese guion extático y lo incorporaron a la cultura occidental de masas, permitiéndonos acceder a lo que el especialista en música Peter Guralnik denomina «éxtasis secular».[8] Como comentó Mahalia Jackson: «Creo que el blues y el jazz e incluso el rock and roll tomaron el ritmo de la iglesia santificada». James Brown dijo haber aprendido a «desplomarse» en una iglesia pentecostal. «Allí se cantaba mucho, y se aplaudía, y normalmente había un órgano, y panderetas, y entonces el predicador se desplomaba de verdad. A mí aquello me gustaba más aún que la música. Yo había asistido a un servicio avivamentista, y había visto a un predicador que tenía fuego en el cuerpo. Gritaba, chillaba, pateaba el suelo con fuerza y entonces caía de rodillas. La gente lo seguía, le respondía, gritaba, daba palmas. Después, cuando iba a la iglesia, observaba con atención a los predicadores. Me iba a casa y los imitaba porque yo también quería predicar [...] Es el mismo espíritu que siento cuando hoy en día me subo a un escenario. Lo siento cuando canto. Hago feliz a la gente, y lo sienten.»[9]

Tina Turner (cuyo verdadero nombre es Anna Mae Bullock) también aprendió a darlo todo en la iglesia pentecostal de Oak Ridge, Tennessee, cuando tenía cinco años. Su hermana, Aline, recuerda: «En aquellos servicios te llegaba el Espíritu Santo, y bailabas cada vez más deprisa, y la música estaba cada vez más alta. Una vez a Ann se le cayeron las bragas a la altura de los tobillos de tanto como bailaba. Pero no se las subió». B. B. King recuerda haber visto al reverendo Archie Fair hablar en la Iglesia de Dios en Cristo de Kilmichael, Mississippi: «Dice una cosa, y la congregación la repite, y así una y otra vez, hasta que todos nos mecemos juntos en un ritmo que no se detiene. Tiene la voz grave, áspera, y su guitarra suena aguda y suave, parecen cantarse el uno a la otra, conversar en una lengua celestial que yo tengo que aprender.

Se suma el coro, y la congregación se une al coro, y yo estoy en pleno centro de un universo que está lleno de espíritu solamente».

Aunque Elvis Presley se crio en una familia baptista, también recibió la profunda influencia del pentecostalismo sureño. Una de las cantantes de su coro, Darlene Love, recuerda los extraños estados de éxtasis en los que entraba. «Estaba en pleno ensayo y de pronto se quedaba con la mirada perdida, y levantaba las manos y lo detenía todo. No se sabía nunca cuándo le daban aquellos arrebatos. Era casi como si le diera un ataque por dentro y su único alivio fuera una dosis de canciones de góspel.» Elvis tomó sus contoneos y sacudidas de los que se apoderaban de los pentecostalistas cuando el Espíritu Santo entraba en ellos, y los convirtió en su baile de pelvis característico. Rindió homenaje y sexualizó el éxtasis pentecostalista en canciones como *All shook up*. Ray Charles también lo hizo; uno de sus primeros éxitos de rythm & blues, *I got a woman*, estaba basado en la melodía de góspel *It must be Jesus*. Su siguiente éxito, *Hallelujah I love her so*, brindaba un cóctel similar de lo sagrado y lo profano. El tema *Shout*, de los Isley Brothers, es puro pentecostalismo convertido en himno fiestero. Jerry Lee Lewis tomó el simbolismo pentecostalista (temblor en el cuerpo, lenguas de fuego) y lo usó para expresar el delirio sexual. (El mismo Lewis creía que *Great balls of fire* era una canción demoníaca, y su productor Sam Phillips tuvo que convencerlo para que la grabara: «¡Puedes salvar vidas con ella!», le gritó desde la cabina de grabación.)

El fuego del rock and roll se encendió en el Sur Profundo, y desde ahí se propagó por todo el mundo a través de la radio, el cine, la televisión y los conciertos en vivo. El rock se convirtió en una iglesia para los que no tenían iglesia, en una manera de que los adolescentes agnósticos encontraran el éxtasis. En palabras del músico Dave Grohl, batería de Nirvana y vocalista de los Foo Fighters: «La música se convirtió en mi religión; la tienda de discos, en mi iglesia; las estrellas del rock, en mis santos, y sus canciones, en mis himnos».[10] Y lo mismo puede decirse de muchos de nosotros. Algunos filósofos —Allan Bloom, Theodore Adorno, Roger Scruton— culpan a la música pop de la destrucción de la cultura occidental.[11] Pero yo sugeriría todo lo contrario: nos salvó de una cultura ilustrada excesivamente racional

que estaba en peligro de perder todo contacto con su cuerpo y su alma. Nos proporcionó un medio compartido para alcanzar estados de trance, una vía compartida hacia el éxtasis. David Byrne, vocalista de los Talking Heads y antropólogo del éxtasis en sus ratos libres, me comenta que la música afroestadounidense y afrocubana no sólo «han cambiado la cultura occidental, sino la cultura de todo el mundo. Ser seducido y convencido por el éxtasis es ser llevado a una manera nueva de ver el mundo y de verse uno mismo. El ritmo se encuentra hoy prácticamente por todo el mundo, es una especie de globalización, pero una globalización de alegría e integración de cuerpo y espíritu».

¿CÓMO NOS CURA LA MÚSICA?

Little Richard, un roquero bisexual que se maquilla y que acabó convertido en predicador adventista del séptimo día, reiteró en una ocasión que el rock and roll tenía unos poderes curativos similares a los del Espíritu Santo:

Creo que mi música es la música que cura. Así como Oral Roberts afirma que es un sanador divino, yo creo que mi música puede devolver la vista a los ciegos, el movimiento a los paralíticos, el oído a los sordos, el habla a los mudos, porque inspira y levanta el ánimo de la gente. He conocido a ancianas que me han dicho que las hacía sentir como si tuvieran diecinueve años. Eleva el alma, ves moverse a todo el mundo, están contentos, regenera el corazón y hace que el hígado quede lívido, la vejiga se desligue y las rodillas corran millas.[12]

Posteriormente renegó de sus sacrílegas palabras, pero pocos dudarían que tenía razón: la música nos proporciona una sensación de curación y dicha espiritual. ¿Cómo lo consigue exactamente? Por una parte, absorbiendo nuestra atención mediante lo que la antropóloga Judith Becker denomina «escucha profunda». La música genera patrones de expectación que a nosotros nos resulta placentero reconocer y predecir. Y la mejor música es la que se salta esos patrones o introduce complejidad en ellos creando un estallido de agradable sorpresa que capta nuestra atención más aún.[13] En el tema *Don't*

tell it, de James Brown, una de sus canciones más funkies, el ritmo es a la vez repetitivo y sutilmente distinto con cada evolución. En el *Bolero* de Ravel, el motivo se repite una y otra vez, y a medida que avanza la pieza van sumándose instrumentos, igual que un tema de *house*, que va creando niveles de complejidad sobre una base de bajo.

La música también es uno de reguladores emocionales preferidos del ser humano.[14] Las melodías y las armonías pueden sosegarnos, devolvernos a la infancia, cuando nuestras madres nos mecían y nos cantaban, o despertarnos con ritmos de guerra. Investigaciones recientes apuntan a que cantar o tocar un instrumento de viento modula el nervio vago a la altura de la nuca, que juega un importante papel en la regulación de los estados de ánimo.[15] Cantar y bailar ayuda a pensar menos y a perder la vergüenza, y permite a la gente abstraerse de sus pensamientos y seguir el ritmo. Bailar hasta cansarse podría servir para estimular el sistema nervioso autónomo hasta que éste se desconecta del sistema nervioso simpático, que interviene en el reflejo de lucha o huida, y se vincula al parasimpático, que interviene en la relajación y la curación. Eso es lo que nos lleva a experimentar esa sensación catártica de sosiego después de una buena sesión de baile.[16]

A mí, personalmente, la música me resulta inmensamente curativa cuando me veo atrapado en mi yo ansioso. He tocado la batería en varios grupos de aficionados (los Nervous Wrecks, Lunatic Fringe) y me daba cuenta de que cuanto más deprimido e introspectivo me sentía, mejor tocaba. Tocaba salvajemente, como Animal de los Teleñecos, y al cabo de una hora, aproximadamente, alcanzaba un estado en el que ya no me sentía encerrado en mí mismo: me sentía liberado. Sentía las endorfinas recorrer mi cerebro, como si el mundo volviera a llenarse de color. La música me ayudaba a conectar de nuevo con la gente que tenía alrededor; hay investigaciones que apuntan a que cantar con otras personas lleva a la sincronización de las respiraciones de todos, e incluso de los latidos del corazón.[17] Cantar y bailar en grupo nos ayuda a disolver nuestros yoes separados y a alcanzar lo que el psicólogo Jonathan Haidt denomina «la mente colmena»,[18] razón por la que nos encantan los bailes grupales coreografiados en los videoclips de música pop o en los números de los musicales. Si pienso en los momentos más felices de mi

vida, al menos tres de ellos tienen que ver con bailar en las bodas de mis amigos, rodeados de personas a las que quiero.

PERMISO PARA PERDER EL CONTROL

Al tratarse de algo tan poderoso, a lo largo de la historia la gente ha advertido que la música puede dominarnos y hacernos daño. En el siglo XVIII había personas que creían que la armónica de cristal provocaba la histeria en las mujeres. En el siglo XIX, los críticos advertían de que escuchar a Wagner podía volverte homosexual.^[19] En las décadas de 1950 y 1960, los guardianes de las buenas costumbres temían que a los adolescentes les lavasen el cerebro con el rock and roll. La beatlemania se comparaba con el frenesí báquico, con la histeria de los bailes de San Vito medievales. En 1956, el *Daily Mail* publicó en portada una noticia advirtiendo de una epidemia de «bebés del rock and roll». El periódico prevenía de que el rock era «una música sexual. Puede acelerar la sangre. Tiene algo del tam-tam africano y de las danzas del vudú». Los niños blancos se volvían negros: ése era el subtexto del *Daily Mail*, y las mujeres blancas podían acabar teniendo hijos con hombres negros. En el mismo año, el obispo de Woolwich escribió en *The Times* un artículo en el que aseguraba que «el ritmo hipnótico y los gestos salvajes tienen un efecto enloquecedor en un grupo de edad amante del ritmo, y el resultado es la relajación de todo autocontrol». Pero aquellas adolescentes que gritaban, sollozaban y se orinaban encima no habían perdido del todo el control, claro está. Como los pentecostales que se desmayaban, ellas también estaban siguiendo un nuevo guion cultural. Finalmente habían encontrado un lugar en la cultura ilustrada en el que podían entregar el control ejecutivo, permitir que su yo se disolviera, y perderse en la música.

El sociólogo Émile Durkheim se preguntaba, en 1905, cómo iba una civilización poscristiana a conseguir la «efervescencia colectiva», el éxtasis comunitario que nos hace falta para vincularnos unos a otros. Creía que el nacionalismo y el culto al Estado o al líder podían ser una religión alternativa

(en lugar de venerar a Jesús, podemos venerar a Putin o a Trump). Pero, por suerte, en lugar de marchas fascistas, dios nos dio el rock and roll. En vez de adorar al Führer, adoramos a King, Queen, Prince, Madonna. A través del canto y el baile, y de un culto cuasi religioso a los grupos de música, nos sentimos conectados de nuevo con los desconocidos entre los que vivimos. Y, a diferencia de lo que ocurre con el nacionalismo étnico, la comunidad extática es multirracial; el rock y el soul fueron siempre algo más que música negra. Gran número de temas de rock y soul han sido escritos por judíos como Lieber y Stoller, o Carole King, y los han interpretado grupos racialmente mixtos como los Booker T. and the M.G.'s, y los han cantado chicos blancos, como Elvis, los Stones, los Beatles. Las chicas y los chicos blancos bailaban en actuaciones de chicas y chicos negros, y bailaban junto a chicas y chicos negros, o incluso (¡horror!) con ellos.

LA ESTRELLA DE ROCK COMO CHAMÁN

En mi caso, la mejor conexión con un público y un grupo que he sentido en mi vida fue en un concierto de Bruce Springsteen y la E-Street Band que dieron en Londres en 2014. El Boss, que ya tenía sesenta y cinco años, tocó durante tres horas y llevó a su banda y al público a un estado de arrebató que expresaban entonando un grave cántico: «¡Bruuuuce!». Él encendía al público como un predicador pentecostal.

«Esta noche quiero ir a ese río de la santificación donde todas las gracias y las bendiciones de la vida pueden descender sobre vosotros como lluvia, pero tenéis que trabajar... ¡Y esta noche quiero celebrar un exorcismo de rock and roll! ¡Un bautismo de rock and roll! ¡Y un bar mitzvah de rock and roll! Eso es, esta noche vamos a hacer todo eso.»

«Eres un poco el chamán que dirige a la congregación —declaró Springsteen a *New Yorker*—. Eres un conducto.» Las estrellas del rock, como otros individuos muy creativos, tienen la capacidad chamánica de la disociación controlada, una capacidad (o «genio», como lo llamaba Myers) para entrar en estados subliminales y extraer de ellos su poder creativo y

curativo. Como los chamanes, la capacidad disociativa de los roqueros a veces proviene de una especie de grieta en su yo («así es como entra la luz», comentó Leonard Cohen). Su apertura a la mente subliminal podría implicar que ven visiones, como en el caso de David Bowie (en *Oh! You pretty things* describe una visión en la que contemplaba una mano que descendía del cielo). O pueden oír voces, como Lady Gaga, o tener una capacidad poco habitual para entrar en trance, como John Lennon. En la última entrevista que concedió, publicada en la revista *Playboy*, Lennon declaró: «Cuando me miraba en el espejo, o cuando tenía doce o trece años, entraba literalmente en estado alfa. Yo entonces no sabía cómo se llamaba eso. Sólo años más tarde descubrí que había un nombre para esos estados. Pero el caso es que me descubría viendo imágenes, alucinaciones de mi rostro que cambiaba y se volvía cósmico y completo». La grieta de su yo puede destruir a los artistas, pero los mejores aprenden a controlar su capacidad de disociación, aprenden el arte de perder el control, de descender al inframundo, como Orfeo, y a regresar sanos y salvos.

Como los chamanes o los médiums, numerosas estrellas del pop usan un *alter ego* para salirse de su yo corriente y desatar aspectos subliminales de su psique: Bowie tenía a Ziggy Stardust, a Pierrot y a Thin White Duke; Beyoncé tenía a Sasha Fierce; Marshall Mathers tiene a Eminem; Lady Gaga cuenta con su *alter ego* masculino, llamado Jo Calderone; Prince tenía un *alter ego* femenino, Camille; Snoop Dogg tiene incluso un *alter ego* blanco: Todd. Sus máscaras, disfraces y gestos ayudan a los artistas a entrar en trance y a llevar al trance al público. La muy brujeril Beyoncé ha dicho: «He creado un *alter ego*: hay cosas que hago cuando actúo que nunca haría en mi vida normal. Tengo experiencias que trascienden al cuerpo [en el escenario]. Si me corto la pierna, si me caigo, ni siquiera lo noto. No tengo miedo. No soy consciente de mi cara, de mi cuerpo».[20] Esos personajes creados o máscaras resultan liberadores para su público, pues les permiten salir de su esquema habitual del yo y jugar a ser otros, jugar con otra sexualidad e incluso con otro sexo. Stuart Maconie escribe que ver a un David Bowie sexualmente ambiguo en *Top of the Pops* con el brazo pasado sobre el hombro de Mick Ronson «fue un momento de revelación para toda una generación».[21]

Representar un *alter ego* es algo inmensamente catártico para los intérpretes, sobre todo si su timidez los paraliza, como les ocurre a algunos de los mejores vocalistas, desde Bowie hasta Prince pasando por Jimi Hendrix, Kate Bush y Amy Winehouse. David Byrne me cuenta: «¿De qué modo es catártica para mí la música? De muchas maneras. Cuando era más joven y me sentía socialmente más incómodo, la música era mi válvula de escape, mi manera de comunicarme y anunciar mi existencia». Byrne se preparaba papeles para sí mismo, como el predicador pentecostal que representó en *Once in a lifetime*. Posteriormente, a medida que ganaba en confianza, empezó «a sentir que la música rítmica y repetitiva podía servir para algo más que como válvula de escape de mi yo mudo e inaudible; de manera gradual ésta podía cambiar el yo [...] y parecía resultar más efectiva cuando se encontraba en alguna música enraizada en algo que hubiera estado reprimido o bandeado por la cultura occidental. Me sentía más abierto a las músicas basadas en el trance: desde los ritmos del dance y el funk hasta los de las iglesias pentecostales, el vodun, el gamelan, la salsa, la samba... Esas músicas se tragaban el todo individual. Y era en aquella pérdida de identidad donde se encontraba el éxtasis. Ciertos tipos de música son máquinas que consiguen que eso ocurra... y que ocurra de manera predecible».

Como el chamán, la bruja o el predicador pentecostal, la estrella del rock se vuelve experto en técnicas del éxtasis, en maneras de liberarse a sí mismo y a su público de sus inhibiciones. Puede recurrir al gesto y al baile (Tina Turner aprendió su famoso baile giratorio en la iglesia pentecostal, y Mick Jagger, a su vez, lo aprendió de ella); pueden usar ritual y actuación (el ritual de James Brown de caer de rodillas y tener que ser sacado del escenario también es algo tomado de la iglesia pentecostal); pueden valerse de disfraces, luces, humo, espejos, explosiones; pueden recitar versos y encantamientos. Aunque, en realidad, muchos de mis momentos extáticos favoritos de la música pop son no verbales. Así como el chamán chilla y el predicador grita, el roquero aúlla. Pensemos en el aullido agudo de Little Richard («¡huuu!»), o en el doliente falsete de Al Green al final de *Tired of being alone*, o en Morrissey, aullando como una *banshee* en la parte final de su canción *What difference does it make?*, o en ese momento increíble al inicio del *Wake up* de

los Arcade Fire, en que el grupo y el público cantan sin palabras en su anhelo de trascendencia.

Al llamarlos chamanes no sugiero que los roqueros sean extáticos totalmente inconscientes que no se dan cuenta de cómo crean. Algo de eso hay. Pero también experimentan conscientemente, innovan, ven lo que suscita la reacción del público. Los estudios Sun y Stax contaban con tiendas de discos en la parte delantera, por lo que músicos y productores podían ver qué era lo que interesaba a los jóvenes. Como sugiere Gary Lachman, bajista de Blondie y en la actualidad experto en temas de ocultismo, los músicos de pop son como magos, que ensayan deliberadamente técnicas para alterar los estados de consciencia del público: gestos, luces, vídeos, disfraces, efectos de sonido. Muchas de las tecnologías para el éxtasis con las que innovan surgen por casualidad. Un amplificador de guitarra se le cayó de la baca del coche a Ike Turner cuando se dirigía a los estudios Sun a grabar unos temas en 1951. El amplificador dañado daba a la guitarra un sonido distorsionado, sucio, pero al productor Sam Phillips le gustó y el grupo grabó así *Rocket 88*, el primer disco de rock and roll de la historia. En 1966, la Thomas Organ Company estaba desarrollando un nuevo amplificador. Un técnico se encontró por casualidad con un efecto oscilante, y le pareció que tal vez funcionaría bien con los instrumentos de viento. Alguien sugirió que lo usaran como pedal de guitarra. Lo llamaron pedal «wah-wah», y un año después Jimi Hendrix lo adoptó como nuevo dispositivo para su «iglesia eléctrica».

DIOS ES UN DJ

La música que más me gustaba cuando era adolescente —el trance y el tecno— surgió a partir de una innovación accidental similar. La empresa de sintetizadores Roland creó una máquina llamada TB-303 como acompañamiento de bajo para los guitarristas que practicaban solos. El invento fue un fracaso, y Roland dejó de fabricarlo enseguida. Pero entonces, un grupo reducido de músicos experimentales de Detroit se dieron cuenta de que con el 303 podían crearse unas líneas de bajo increíbles con mucha

reverberación usando los mandos para modular el sonido de manera ascendente o descendente de un modo que, al parecer, hacía enloquecer a la gente que iba de LSD y MDMA. A esa música extraña que hacían la llamaron *acid house*. Para mucha gente, entre la que me incluyo, el house, el techno, el trance y el drum and bass se convirtieron en una especie de religión nueva, en una iglesia para los que no íbamos a la iglesia. Una de sus acólitas era Sister Bliss, que empezó a tocar en el grupo Faithless. Según me cuenta: «Las drogas, las luces, la música y la sensación de participar en algo ilícito hacía de las *raves* experiencias comunitarias de éxtasis en las que podíamos olvidarnos de nosotros mismos. Allí había una energía palpable, como la que imagino que existe en pleno servicio religioso con una imposición de manos, o cuando empiezan a hablar en lenguas. La gente se olvidaba de sí misma en la música de una manera muy primaria, tribal. Seguramente todos se sentían más conectados que nunca a los demás. Hay muchas personas que no se sienten muy cómodas en el mundo social ni en su propia piel. La música house era un lugar que te acogía. Vencía barreras de clase, raza, género. Y surgió en una época políticamente dura. Había mucha gente desilusionada que buscaba algún tipo de comunidad».

En cierto modo, el acid house tenía las características de un resurgimiento religioso, o incluso de un movimiento medieval milenarista. A finales de la década de 1980 existía la sensación de que podía estar naciendo una nueva Era del Amor; aquella sustancia que era el éxtasis (o Adán, como se la conoció en un principio) nos liberaría del capitalismo neoliberal y nos devolvería a la utopía anterior a la expulsión del Edén, un regreso a la inocencia de la infancia. Los *ravers* lamían piruletas y llevaban chupetes en la boca, y bailaban al ritmo de canciones infantiles de la tele remezcladas con house. Había ciertos clubs que suscitaban un fervor religioso especial, como la Danny Rampling's Shroom de Londres. Matthew Collins escribe: «Un consumidor de setas alucinógenas renunció a todas sus propiedades, y el fin de semana siguiente lo vieron corriendo desnudo por Portobello Road. Otros llegaban a creer que había fuerzas del bien y el mal luchando por el alma de la ciudad [...] Algunos, tras consumir setas, se convencían de que Danny Rampling era una especie de mesías: el señor del baile, el orquestador de las

emociones».[22] En el Paradise Garage de Nueva York, entretanto, «la gente parecía trascender los límites humanos —escribe el periodista Frank Owen—. Había hombres caminando de rodillas, como perros, mientras otros giraban y saltaban como si pudieran volar».[23]

Como había ocurrido con el rock and roll, el acid house provocó enseguida un pánico moral: a los padres les preocupaba que sus hijos perdieran la cabeza y echaran a perder su vida en éxtasis dionisiacos. En 1994, el gobierno británico prohibió los bailes al aire libre de ritmos repetitivos, en una de las leyes más memorables contra el éxtasis que se recuerdan. Pero para entonces la música dance ya se había generalizado en superdiscotecas como Creamfields y Fabric, y en festivales legales como el de Glastonbury o el Tribal Gathering, donde unos «DJ superestrellas» como Sasha eran venerados como dioses. Para mis amigos y para mí, ir de clubs era uno de los puntos culminantes de nuestra vida, porque allí vivíamos estados muy alterados. Recuerdo pasearme de un lado a otro en el Club UK cuando tenía diecisiete años, con tanto LSD en el cuerpo que no me acordaba de cómo me llamaba. Llegué a una caverna en la que unos cuerpos semidesnudos y sudorosos se movían espasmódicamente al sonido de golpes y pitidos. Ya no estaba en Londres, aquello era como otro planeta. Mi yo se había reducido a mi sistema nervioso autónomo, secuestrado por el ritmo. Al final me bajó un poco el efecto, me acordé de quién era y de dónde estaba y encontré a mis amigos. Nos abrazamos, compartimos nuestros bienes materiales, nos juramos unos a otros que seríamos amigos para siempre. Después el efecto de las pastillas pasó, las luces se encendieron y salimos arrastrándonos de allí, con los ojos encendidos, temblando, a la luz de la mañana.

Entretanto, Sister Bliss recuerda con cariño al grupo Faithless tocando en el escenario Pyramid de Glastonbury en 2002: «Era como una energía tántrica [...] Había una multitud enorme que te daba amor, y tú se lo devolvías. Ves la parte más bonita de la gente, gente que tiene dolores y problemas en su vida cotidiana pero que por un momento siente una alegría que no está adulterada. Es algo de naturaleza divina. Va más allá del yo. Yo nunca he tenido una experiencia religiosa, pero imagino que no se puede estar más cerca de la religión». Glastonbury y otros festivales como Woodstock o Burning Man

ofrecían versiones poscristianas de las «fiestas del amor» metodistas del siglo XVIII en las que miles de fieles se congregaban en campamentos durante tres días para cantar, bailar y entrar en trances colectivos (de hecho, Michael Eavis, fundador de Glastonbury, es metodista). Los metodistas creían que con su tipo de culto podían llamar a Dios para que descendiera, convertir sus campamentos en una *shejiná* sagrada, en una Sión temporal. De manera parecida, los *ravers* esperan convertir los lugares de sus festivales en lo que Hakim Bey, filósofo sufí, denomina zonas temporales autónomas (espacios de ensoñación colectiva).

¿EL DIOS QUE FALLÓ?

Rock and roll, soul, psicodelia, punk, disco, heavy metal, new wave, hip-hop, rave, indie, grime... Los últimos cincuenta años han alumbrado infinidad de formas musicales, cada una de ellas con su propio culto nuevo. Los festivales, las *raves* y las actuaciones ofrecen rituales de quita y pon, de bricolaje, que aseguran sanación espiritual, conexión y alegría. Se nos ofrece una «razón para creer», como expresó Bruce Springsteen, aunque no estemos seguros de en qué creemos. Se vio claramente lo que el pop significa para la gente cuando David Bowie falleció en enero de 2016. Su muerte se produjo el mismo día en que la Iglesia anglicana votaba en contra de los matrimonios del mismo sexo. A pocos les importaba lo que pensara la Iglesia homofóbica: la música pop era nuestra iglesia, y acabábamos de perder a uno de sus principales profetas.

Aun así, ¿es realmente el rock un sustituto de la religión? En ciertos aspectos, el surgimiento del nuevo culto en la década de 1950 pilló a todo el mundo por sorpresa, tanto al *establishment* como a los propios intérpretes. De pronto, unos músicos adolescentes parecían ostentar el máximo poder cultural. Dicho en palabras de Timothy Leary, eran «los poetas-filósofos de la nueva religión». No era tanto que fuesen «profetas no reconocidos» como que no estaban preparados. Eso es algo que se aprecia bien en el documental de Martin Scorsese titulado *No direction home*, donde se hace evidente la incomodidad de Bob Dylan cuando la prensa lo proclama «la voz de su

generación». Según el propio Dylan: «Por algún motivo la prensa creía que los intérpretes tenían las respuestas a todos los problemas de la sociedad. ¿Qué se puede decir ante algo así? Es absurdo». Mick Jagger manifestaba algo así como un placer satánico ante el poder que los Rolling Stones tenían sobre el público: conseguían que las chicas se orinaran encima y que los chicos atacaran a la policía. Pero se trataba de un poder sin responsabilidad. Cuando a Keith Richards y a él los pillaron por posesión de marihuana en 1965, el juez le dijo: «Le guste o no, usted es el ídolo de un gran número de jóvenes, así que tiene grandes responsabilidades». A lo que Jagger respondió: «Yo sólo soy responsable de mí mismo». Posteriormente lo entrevistaron en un programa de televisión, de manera bastante cómica, por cierto, el editor de *The Times*, el obispo de Woolwich y el exsecretario de Estado, que intentaban tantear cuáles eran sus creencias. «No quiero crear un código de vida ni un código de moral.» El rock and roll, como el Romanticismo, es un derrame de religión, la experiencia de la entrega, sin ninguna de sus obligaciones morales.

VENERAR A LOS ÍDOLOS DEL ROCK

Cuando los rockeros sí intentaban formular un «código de vida» positivo, a menudo expresaban su deseo de liberación no sólo de unas barreras sociales injustas, sino de cualquier barrera. Una influencia básica para la filosofía del rock fue Aleister Crowley, practicante del ocultismo, poeta mediocre, matón, misógino y pedófilo. Gary Lachman ha escrito sobre él y su influencia en el rock and roll.[24] Crowley aparece en la carátula de *Sgt. Pepper*, así como en *Doors 13*, el álbum de The Doors, y ha sido citado por todos, desde Led Zeppelin hasta Jay-Z. Lachman me explica que Crowley personifica la filosofía rockera del «liberacionismo»: «Es la idea de incumplir las normas, de librarse de la represión, de ir más allá de todas las convenciones. En muchos sentidos, es una filosofía adolescente. Pensemos en Jim Morrison cuando dice: “*We want the world and we want it now*”».[*] Crowley prometía la liberación no para todo el mundo, sino sólo para la élite, para los superhombres, para los dioses del rock. «Hacer lo que te plazca ha de ser toda

la ley para el superhombre», había escrito Crowley en 1905. Éste se regocijará con «vinos y extrañas drogas», así como con todo tipo de exceso sexual. Entretanto, el resto de la humanidad, «los esclavos», deberán inclinarse ante los superhombres. Se trata de algo que anticipa con bastante precisión en qué se convirtió el culto a la estrella del pop: Kayne West se considera a sí mismo un superhombre de Crowley, un dios, y las masas, abajo, lo idolatran.

La estrella del rock que exploró de manera más consciente el lado oscuro, crowleyiano, del culto rockero fue David Bowie, que creó a Ziggy Stardust como ídolo del pop que debía ser venerado sumisamente e imitado por las masas. Hasta cierto punto, Bowie se modeló a sí mismo a partir de Crowley, y le cantó al superhombre (*Homo superior*), que se alzaría sobre los esclavos. Pero enseguida se dio cuenta de la vacuidad del culto. Describió a Ziggy como a «un rockero superstar de tipo profético que descubrió que no sabía qué hacer con ello una vez lo tuvo».[25] Con el tiempo se dio cuenta de que manipular los estados de consciencia con la única intención de obtener fama y poder — como haría Crowley— es algo extremadamente peligroso. Si vas por el mundo «equipado» con egocentrismo en la mente, la mente subliminal puede maldecirte con exceso de ego o con paranoia, y destrozarte ese ego. Bowie estuvo a punto de perder la cordura: su canción más hermosa, *Word on a wing*, la grabó cuando estaba sumido en las profundidades de la cocaína y la psicosis mágica. Es en ese momento cuando rinde su voluntad, se entrega a Dios y se salva.

Bowie se dio cuenta de que el culto a la estrella del rock es potencialmente fascista. Tras flirtear con el papel de líder fascista en la década de 1970, posteriormente lo satirizó en los videoclips de sus temas *Fashion* y *Blackstar*, donde unos fans que parecen zombies se agitan y saltan en estado de trance a las órdenes del cantante. Esa clase de idolatría nos convierte en *groupies* descerebrados. Como comentó John Lennon poco antes de morir asesinado: «No esperes que Jimmy Carter o Ronald Reagan o John Lennon o Yoko Ono o Bob Dylan o Jesucristo lo haga por ti [...] Yo no puedo curarte. Tú puedes curarte a ti mismo».

Nuestro culto a las estrellas resulta muy nocivo para las propias estrellas.

Pueden ser presas del complejo de Dios, como Kayne West, cada vez más endiosado, hasta el punto de haber tenido que ser ingresado en un hospital psiquiátrico. Pueden destruirse a sí mismos con excesos, como han hecho tantos. Pueden confundir el subidón de la adulación de la multitud con verdadero amor e intimidad, lo que los lleva a una escisión esquizoide entre la persona y el dolor interior. Sister Bliss comenta: «Si sales al escenario para llenar un vacío del alma con amor, el vacío no se va a ir. Puedes hacerte la gran estrella, pero en cuanto te bajas del escenario vuelves a estar por los suelos». El culto del rock and roll es, de hecho, bastante brutal para las estrellas: los elevamos, les gritamos nuestra adoración durante uno o dos años y después los cambiamos por otro ídolo. Y entonces, una vez se han destruido a sí mismos, visitamos morbosamente sus santuarios.

Otro riesgo con el culto al rock es que las fuerzas del mercado siempre se han mostrado ávidas de encapsular el éxtasis y sacar de él hasta el último céntimo de beneficio. Detrás de cada ídolo hay un Simon Cowell. Los gobiernos también han intentado capturar el poder del rock and roll, sobre todo en las últimas décadas, en que esa música ha pasado a ser de consumo masivo y se ha vuelto respetable, usada por esos gobiernos en ceremonias de Estado. En 2012, por ejemplo, tanto la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos como la celebración del jubileo de diamante de la reina Isabel II concluyeron con un número en el que Paul McCartney dirigía a los congregados en una interpretación de *Hey Jude*. El peligroso subculto se ha convertido en un aburrido culto nacional y en una industria del patrimonio, como antes ocurrió con el cristianismo.

De hecho, en la actualidad, las fuerzas del mercado han destruido en gran medida el culto a la estrella del rock, sobre todo a través de internet. En primer lugar, la red ha hecho de la música algo omnipresente, hasta el punto de convertirla en una especie de fondo de pantalla. Y además ha convertido la música en algo gratuito. Ya no se trata de algo especial o sagrado, como en un tiempo ocurrió con los discos de vinilo. Ya no idolatramos a los cantantes ni nos miramos en ellos para canalizar nuestros sueños y reinventar nuestra personalidad. Las estrellas del rock de hoy en día son los emprendedores en nuevas tecnologías. Ellos nos han dado las redes sociales, en las que podemos

reinventarnos a nosotros mismos y conectar directamente con los demás, en vez de hacerlo por medio de una banda. En la era de YouTube, todos somos estrellas del rock. Tal vez, a medida que el culto a la estrella del rock desaparezca, regresaremos a las raíces de la música entendida como un culto extático participativo en el que todo el mundo tiene un papel y no hay expertos. Debemos idolatrar menos, consumir menos e intervenir más. Tal vez no vayamos a la iglesia, pero aun así podemos apuntarnos a un coro, cantar lo que sea, desde temas de la Motown hasta Monteverdi, y alcanzar la catarsis, la disolución del yo, el puro placer de cantar juntos. O, si lo que nos gusta de verdad es la aventura, podemos apuntarnos a los 5 Ritmos.

SÓLO BAILES EXTÁTICOS

Es lunes por la tarde. Estoy cansado después de un fin de semana etílico. Ya ha oscurecido, hace frío y llueve a cántaros. No estoy para bailar hasta alcanzar el éxtasis. Pero precisamente a eso es a lo que voy: a una sesión de los 5 Ritmos que se celebra en una iglesia de Tufnell Park. No estoy muy seguro de si voy a encajar en ese ambiente. A mí me encanta bailar, pero ni me acuerdo de la última vez que lo hice sin la ayuda del alcohol o las drogas. Las necesitaba para no comerme la cabeza y para ponerme «en situación». Mi yo habitual es bastante racional, tenso, académico, nada dado a las intimidades. ¿Seré capaz de entrar en un ritmo tribal o me quedaré fuera, al margen, convertido en el «sexto ritmo»? Es una salsa grande y más bien desierta, flanqueada de estatuas de diosas que sostienen ramas. Los habituales van llegando y se funden en largos abrazos. Se protegen de la lluvia como exploradores antárticos, pero no tardan en quedarse sólo con unos pantalones de yoga, o cortos, de hombre. Un anciano huesudo ya ha empezado a dar saltos por la pista como un bufón de geriátrico. Yo estoy quieto en un rincón de la sala, e intento mostrar que soy guay.

La maestra de ceremonias es Jane, una señora de Estados Unidos menuda y llena de energía y elasticidad. Pone música —una versión de *Billie Jean* en jazz lento—, y los cuarenta danzantes extáticos que aproximadamente ocupan

la sala se congregan en la pista y empiezan con lo suyo. Como era de esperar, son todos unos bailarines muy expresivos, cada uno a su manera. Yo no tengo ni idea de como se baila una versión de jazz lento de *Billie Jean*. Ése es el problema de la espiritualidad moderna: que es una larga improvisación. Al cabo de un tiempo cansa que no haya pasos preestablecidos.

Jane nos reúne en un círculo. Pasa deprisa a nuestro alrededor, habla en un tono hipnótico, como de encantamiento.

—Pasaremos por 5 ritmos, que juntos forman una onda. Cada ritmo se asocia a una parte del cuerpo. Empezamos con el «fluido», que se relaciona con los pies. Los pies son la clave física del estado consciente. Después viene el «*staccato*», relacionado con las caderas. Las caderas son la clave física del estado consciente. Después viene el «caos», relacionado con la médula. Luego está el «lírico», relacionado con las manos. Luego la «quietud», relacionada con la respiración. A veces bailaréis solos, a veces os invitaré a conectaros con alguien. Adelante. —Sonríe—. No hay movimientos correctos ni incorrectos.

Y nos ponemos en marcha.

—Conectad con vuestros pies, explorad con vuestros pies, manteneos anclados a vuestros pies.

La música se vuelve un poco más animada, un ritmo de trance *in crescendo*. Es divertido bailar con los pies desnudos, notar el suelo de madera debajo de mí. Siento que entro en el juego, aunque me pregunto si corro el riesgo de pillar pie de atleta. Pero es agradable. A nadie le importa lo que hago. Tú sigue. Déjate ir. El ritmo se acelera. Es un buen tema. Miro a mi alrededor. La gente va a la suya, metida en situación. Me acuerdo de lo mucho que me gustaba ir de discoteca, ese momento en el que empieza a sonar un buen tema y la pista de baile se llenaba de personas alegres, radiantes, a las que les encantaba esa música y compartían la sensación. Te sentías brevemente transformado en un organismo único, como en un coral, mientras la oleada del ritmo pasaba sobre todos. ¡Qué divertido era!

—Ahora desplazad vuestra consciencia a las caderas. Buscad a alguien con quien conectar y bailad juntos.

De pronto tengo dieciséis años y estoy en una discoteca, sin la menor idea

de cómo pedirle a alguien que baile conmigo. Además, aquí se supone que no hay que usar palabras. La comunicación es no verbal. Mi conversación de caderas es bastante rudimentaria. Por suerte, tengo delante a una señora japonesa, y bailamos un rato. Baila muy bien, y es divertido dialogar a través del baile. Le explico que soy filósofo y que estoy investigando para escribir un libro sobre experiencias extáticas. Todo eso se lo digo con las caderas.

—Ahora buscad una manera de despediros y dar las gracias.

Asentimos con las caderas y nos mezclamos con el resto.

Me descubro a mí mismo entrando en un estado de trance. Es como si mi consciencia descendiera, se expandiera, se difuminara. Los ojos se emborronan, las pupilas se dilatan, la mente se abre, el cortafuegos crítico cae, el sistema nervioso autónomo se conecta a la música: la sientes en la piel, en la barriga, en la entrepierna. Te dejas llevar por la música. Tu consciencia se extiende hasta la tribu, bailáis juntos, os unís como algas cuando la ola pasa sobre ellas. Entonces el baile asciende a la médula. Es la etapa del caos, donde despertamos el «kundalini», la energía espiritual que, al parecer, recorre serpenteante la columna vertebral. La música se vuelve estridente, agresiva, de percusión. Todos empiezan a perder el control, las espinas dorsales giran, se balancean. El anciano huesudo salta como una cabra ciega de crack. No deja de pasar por mi lado a toda velocidad y me obliga a apartarme. Me saca de mi trance. Empiezo a pensar de nuevo. Me siento cohibido. Me doy cuenta de que somos un grupo de adultos extáticos que han encontrado un patio infantil de juegos en la sala de esa iglesia, y ahora tres o cuatro de nosotros se han acurrucado allí y se parten de risa. Y ya sé que sólo son adultos que juegan, pero me descubro a mí mismo pensando: «Dios mío, ¿es aquí donde nos ha llevado la contracultura?».

Cuando terminamos, vuelvo a casa a pie y paso por delante de unos quioscos en los que se anuncia otro ataque terrorista. Pienso en el Dáesh y el mundo de las danzas extáticas me parece aún más infantil. Pero después pienso: los del Dáesh no bailan. El islam radical es puritano, y los puritanos no soportan que la gente baile, sobre todo las mujeres. La única clase de éxtasis que el Dáesh permite es el éxtasis de la oración y el éxtasis de las matanzas. Por eso atentaron contra el concierto de Eagles of Death Metal en la

sala Bataclan, «donde miles de paganos se reunían para una actuación de prostitución y vicio», según rezaba la nota de prensa de Dáesh. Su forma de éxtasis es un viaje de control patriarcal en contra de cualquier forma de diferencia. Pienso en el reverendo Al Green y en su iglesia homofóbica, otra forma de control patriarcal. Y entonces pienso en los extáticos espirituales posmodernos que no tienen ningún dogma, en absoluto, que carecen de mapas, de sistemas intelectuales y éticos que los guíen, que cuentan sólo con la experiencia infantil de la entrega. Tiene que haber un punto medio, pienso, una manera de unir el juego de la Nueva Era con algún tipo de conocimiento, creencia, ritual compartido y autoridad que no sean tóxicos o intelectualmente superficiales.

*

Ya va siendo hora de seguir adelante, de adentrarse bailando en la noche, de alejarse del escenario principal y acercarse a las luces fosforescentes y a las paredes radiantes del país de las maravillas psicodélico.

El país de las maravillas psicodélico

No era la clásica conferencia académica. El campus señorial de la Universidad de Greenwich, a orillas del Támesis, estaba atestado de brujas con rastas, químicos despeinados, chamanes peruanos con collares de flores, músicos raros, locos de las nuevas tecnologías... Y allí también estaba Russell Brand, que llevaba una camiseta estampada de Shiva y que le contaba a todo el que quisiera oírlo que él no era el mesías. Los ochocientos asistentes se habían congregado para participar en la Breaking Convention 2015, la tercera conferencia sobre «consciencia psicodélica, cultura e investigación científica». La conferencia era un insólito maridaje interdisciplinar de ciencia, arte y humanidades. Por la mañana aparecía el químico David E. Nichols para presentar la estructura molecular de los nuevos compuestos de tipo LSD (mientras otros químicos partidarios del «hágalo usted mismo» anotaban sus fórmulas en sus cuadernos de notas), y después, por la tarde, te encontrabas con un chamán que venía a hablar de las ceremonias con ayahuasca en el Amazonas, o con un especialista en culturas clásicas que disertaba sobre las orgías báquicas, antes de que empezaran las «noches de Eleusis», donde la gente podía entregarse al baile. ¿Cuántos congresos pueden presumir de pasar de lo celular a lo celestial en un solo día?

Éstos son tiempos emocionantes para este campo: hay quien los ha

bautizado como el «renacimiento de la psicodelia». Tras un paréntesis de cuarenta años, se han retomado las investigaciones sobre las sustancias psicodélicas en instituciones tan prestigiosas como el Imperial College y la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins. Y está dando considerables resultados. Investigadores de la Johns Hopkins, por ejemplo, han demostrado que, después de ingerir tres dosis de psilocibina, una droga que se encuentra en hongos alucinógenos, el 80 por ciento de los fumadores de un experimento dejó de fumar y seguía sin hacerlo transcurridos seis meses.[1] Los programas antitabaco de más éxito en la actualidad presentan unos índices de éxito de entre el 30 y el 35 por ciento. También existen estudios preliminares según los cuales las sustancias psicodélicas puede ser un tratamiento muy eficaz contra el alcoholismo y la adicción a la heroína,[2] a partir de los trabajos que el psiquiatra Humphrey Osmond llevó a cabo en los años cincuenta, en los que trató a dos mil alcohólicos recurriendo a sustancias psicodélicas y descubrió que su enfermedad remitía en el 40 al 50 por ciento de los casos. Las sustancias psicodélicas también ofrecen resultados prometedores en tratamientos terapéuticos contra la depresión y la ansiedad. Un estudio a pequeña escala realizado en el London's Imperial College reveló que el 43 por ciento de los participantes con depresión resistente a tratamientos se había librado de ella tres meses después de someterse a dos «viajes» con psilocibina.[3] Las sustancias psicodélicas parecen estimular la neurogénesis[4] (creación de nuevas neuronas), ayudando al cerebro a crear nuevos patrones neuronales y a desaprender hábitos de miedo, lo que puede ser de utilidad en el tratamiento de fobias y trastorno por estrés postraumático. También se ha descubierto que tienen gran incidencia en los niveles de ansiedad y depresión en pacientes con cáncer terminal. (Un estudio de la UCLA constató un descenso de la depresión de un 30 por ciento en los sujetos del estudio seis meses después de un viaje de psilocibina, así como un descenso equiparable en los niveles de ansiedad.) Dos estudios recientes de la Universidad de Nueva York y la Johns Hopkins han demostrado que una dosis de psilocibina ayuda al 80 por ciento de los pacientes con cáncer a recuperarse de la depresión, y ésta seguía sin presentarse seis meses después del tratamiento, un índice de recuperación que duplica al que se obtiene con

antidepresivos.[5]

¿Cómo funcionan las sustancias psicodélicas? Provocando una «experiencia mística» de disolución del yo y una sensación de conexión con una realidad trascendente (que hay quien llama Dios y hay quien no).

Uno de los sujetos del estudio de la Universidad de Nueva York era Nick Fernández, alumno de psicología de veintisiete años que había padecido leucemia en la adolescencia y que aún sufría de ansiedad como consecuencia de ello. Nick contó a Linda Marsa, de la UCLA, lo que le ocurrió al tomar la psilocibina en el laboratorio de la universidad:

Por primera vez en mi vida sentía que había un creador del universo, una fuerza mayor que yo mismo, y que yo debía ser amable y amoroso. Experimenté un cambio psíquico profundo que me hizo darme cuenta de que todas mis ansiedades, mis defensas y mis inseguridades no eran nada de lo que debiera preocuparme.[6]

Las sustancias psicodélicas inducen de manera predecible experiencias de tipo místico comparables a algunas de las revelaciones espontáneas y experiencias cercanas a la muerte que ya hemos abordado en el capítulo «La puerta de entrada». Durante un ensayo con psilocibina llevado a cabo en la Universidad Johns Hopkins, el 94 por ciento de los participantes declararon que su «viaje» había sido una de las cinco experiencias más significativas de su vida, y el 39 por ciento aseguró que había sido *la* más significativa.[7] Un solo viaje llevó a importantes cambios de personalidad a largo plazo, particularmente a una mayor apertura. Un sujeto del estudio sobre el cáncer terminal en la UCLA declaró en un documental titulado *La sustancia*: «Básicamente cambia tu manera de abordar el mundo: te abres en lugar de cerrarte negativamente. La depresión se ha retirado. Ahora soy más confiado, más intuitivo, espontáneo, sociable, entusiasta. Me resulta casi increíble que todo eso me haya pasado después de sólo un día». Más allá del indudable potencial médico de la terapia psicodélica, esas sustancias alucinógenas constituyen una herramienta muy emocionante para el estudio de la consciencia y la naturaleza humana; la palabra *psicodélico* significa, literalmente, «revelador mental». Stanislav Grof, que ha investigado sobre sustancias psicodélicas desde la década de 1950, asegura que pueden hacer por la

psicología «lo que el microscopio hizo para la biología y el telescopio para la astronomía».[8] Entonces, ¿cómo es posible que durante los dos últimos milenios no hayamos tenido conocimiento de esas plantas maravillosas y místicas que crecen en nuestros campos? ¿Deberíamos usarlas para finalidades médicas y espirituales, o los riesgos son demasiado elevados?

EL LARGO Y EXTRAÑO VIAJE DEL *HOMO SAPIENS*

Las sustancias psicodélicas parecen haber desempeñado un papel fundamental en la cultura humana desde el principio. Algunos paleoantropólogos han comparado los dibujos geométricos hallados en pinturas rupestres de unos treinta mil años de antigüedad con las visiones fractales que tiene la gente cuando ha consumido alucinógenos, y ha inferido que los primeros hombres ya consumían sustancias psicodélicas, y que éstas incluso podrían haber desempeñado cierto papel en la capacidad de la especie humana para el desarrollo del lenguaje simbólico, una de nuestras ventajas evolutivas fundamentales sobre los neandertales.[9] Fueron, sin duda, de gran importancia para la religión azteca, en la que la seta se veneraba como un dios, y podrían haber tenido un papel central en la primera religión india de los Vedas que se remonta al año 2000 a.C. Un mínimo de cien himnos védicos cantan a *soma*, una poción descrita como «bálsamo que sana» y «padre de los poemas». «Hemos bebido *soma* y nos hemos vuelto inmortales», reza uno de los himnos. «Hemos alcanzado la luz que descubrieron los dioses [...] Nuestras dolencias han perdido fuerza y se han esfumado: tuvieron miedo y se perdieron en la oscuridad.» El micólogo Gordon Wasson sugiere que las descripciones del *soma* guardan cierta similitud con la *Amanita muscaria*, un tipo de seta mágica que se encuentra en Asia y en otros lugares.[10]

Las sustancias psicodélicas se usaban (y en ciertos casos aún se usan) en cultos chamánicos o animistas de Sudamérica, Europa septentrional, África y Asia Central, como vía de acceso al mundo de los espíritus. Es posible que desempeñaran cierto papel en cultos místicos clásicos, particularmente en el culto griego de Eleusis en el que los participantes ingerían una poción llamada

kykeon, que, según Wasson, tal vez contuviera cornezuelo, un hongo psicoactivo que crece en el centeno.[11] Después, los iniciados de Eleusis emprendían un viaje aterrador al inframundo, donde se enfrentaban a diversas figuras demoniacas, sombrías, antes de experimentar un renacer eufórico a la luz como hijos de Deméter. La iniciación proporcionaba a los participantes «esperanza de una vida bendita después de la vida», así como la psilocibina y el LSD reducen la ansiedad de los enfermos terminales de hoy. Plutarco describía la experiencia eleusina como «vagar a través de oscuros [...] terrores, temblores, estremecimientos [...] después de ello una luz extraña y maravillosa, voces, danzas y la majestad de sonidos y visiones sagradas». Y he aquí el relato del sujeto de un experimento con LSD para personas con cáncer terminal: «Todo estaba muy negro... tenía miedo, temblaba... El agotamiento era total... como una maratón interminable... De pronto llegó una fase de relajación... Se volvió brillante... Todo era luz... Era maravilloso, de verdad... La experiencia clave es cuando pasas de la oscuridad a la luz».[12]

EL GRAN OLVIDO

El rito de Eleusis se celebró durante dos milenios y medio (más de lo que ha existido el cristianismo), pero fue prohibido por el fanático emperador cristiano Teodosio en 391, junto con todas las demás prácticas no cristianas que se celebraban en el Imperio romano. Las sustancias psicodélicas sencillamente desaparecieron de la cultura occidental durante los últimos mil quinientos años. No fueron denunciadas ni suprimidas por teólogos cristianos; ellos no tenían el menor conocimiento de su existencia, por más que las setas alucinógenas seguían creciendo durante toda esa época por toda Europa. ¡Qué cosa tan rara! El cristianismo dejó de usar sustancias embriagadoras como vía de unión divina, salvo el incienso. Las sustancias psicodélicas desaparecieron sin más, menos de alguna leyenda popular en la que aparecían brujas voladoras y renos mágicos. La cultura occidental se concentró en otras drogas; sobre todo el alcohol, pero también estimulantes como el café, el chocolate y el tabaco, y algunos tranquilizantes como los opiáceos y el Valium. Esas

sustancias eran más adecuadas que las psicodélicas para los trabajadores de la maquinaria del capitalismo industrial, pues nos proporcionaban más energía para enfrentarnos a unos empleos repetitivos y posteriormente nos sedaban para que descansáramos y no pensáramos.

Sólo a finales del siglo XIX, entre el declive de la fe cristiana en Occidente, las sustancias psicodélicas despertaron de su larga hibernación. El renacer de la psicodelia se inició con el cactus peyote. Los occidentales sabían desde hacía tiempo que los indígenas mexicanos consumían las yemas o botones de ese cactus durante sus rituales sagrados, y en 1886 el científico Louis Lewin llevó a cabo el primer estudio científico sobre la planta y el «poder fantástico» de la sustancia que se encontraba en sus botones, la mescalina. En 1897, el médico y escritor Silas Weir Mitchell se convirtió en el primer hombre blanco del que se sabe que consumió mescalina, sustancia que lo transportó a una hermosa ciudad de la imaginación. «Aquí se abre un almacén de tesoros memoriales glorificados», escribió. En 1953, el novelista Aldous Huxley, frustrado por no haber vivido personalmente la experiencia mística a pesar de haber escrito un libro entero sobre éstas, encontró de pronto un atajo hacia el estado de gracia a través de la mescalina. Sus vivencias con ella (y posteriormente con el LSD y la psilocibina) fueron, en sus propias palabras, «la experiencia más extraordinaria y significativa accesible a los seres humanos a este lado de la visión beatífica». Las sustancias psicodélicas abrían las «puertas de la percepción», escribió. Liberaban en gran medida la mente de las restricciones del yo y nos conectaban al cielo y al infierno que llevamos dentro. Huxley sugería que las sustancias psicodélicas proporcionaban a los seres humanos una «gracia gratuita». No eran compañeras necesarias en la senda espiritual, pero sin duda ayudaban. En su última novela, *La isla*, Huxley imaginaba una sociedad ideal en la que las drogas psicodélicas volverían a desempeñar un papel religioso fundamental. Y en el último ensayo que escribió antes de su muerte en 1962 apuntaba a que esas sustancias podrían usarse para incrementar el grado de consciencia de las masas, a través de «una serie de experiencias de conversión o éxtasis desencadenados químicamente».[13]

Por su parte, las setas alucinógenas empezaron a llamar la atención de la

sociedad occidental apenas en 1958, gracias a Gordon Wasson. En 1956, éste llevó a México a un grupo de amigos para recabar relatos sobre un culto a las setas que había sobrevivido en las zonas rurales de ese país. Convenció a una *curandera* llamada María Sabina para que incorporase a su grupo al ritual. Cuando las setas empezaron a hacer efecto, Sabina se puso a cantar, manifestando sus credenciales espirituales e invocando la ayuda de los espíritus. «El mundo puede animarse. Animémonos, iluminémonos.»

Y sin duda a Wasson lo animó ese viaje. «Por primera vez, la palabra *éxtasis* adquirió un significado real —escribió—. Por primera vez no se refería al estado mental de otra persona.» Sintió que el alma se libraba del cuerpo y «poseía una movilidad divina que nos transportaría a cualquier lugar en las alas de un pensamiento». A él lo llevó hasta una hermosa ciudad, de un modo parecido a como los místicos judíos y cristianos describían la visita a ciudades celestiales en sus viajes místicos. Cuando descendió y regresó a Estados Unidos, Wasson publicó un artículo en la revista *Life* en el que describía su experiencia.[14] Aquello atrajo a muchísimos buscadores de espiritualidad estadounidenses a México, entre ellos a un joven antropólogo de la UCLA llamado Carlos Castaneda, que escribió una serie de libros de gran popularidad en los que describía su iniciación por parte de un *brujo* indio conocido como Don Juan. Wasson «olió el timo», y con razón: Don Juan era una obra de ficción, pero ello no ha impedido que sus enseñanzas hayan sido devoradas por occidentales crédulos hasta la actualidad.

Mientras los occidentales redescubrían las plantas psicodélicas, los científicos empezaban a sintetizar unas vías enteramente novedosas hacia el éxtasis. En 1946, Albert Hoffman, científico suizo, uno de los investigadores más importantes de la empresa farmacéutica Sandoz, investigaba los componentes químicos del ergot. Cuando analizaba un componente de la dietilamida de ácido lisérgico (el LSD-25), Hoffman sintió que se mareaba y era arrastrado de pronto a un torrente ininterrumpido de imágenes fantásticas, experiencia que duró dos horas. Se preguntó si aquella sensación se la habría causado el LSD, por lo que días más tarde, el 19 de abril de 1946, se tomó 250 microgramos de aquella sustancia. Y, en efecto, una vez más se sintió mareado. Y decidió regresar a casa en bicicleta. Posteriormente recordaría lo

ocurrido:

En la habitación, todo giraba y giraba en círculos, y los muebles y objetos de siempre adoptaban formas grotescas y amenazadoras. Estaban en continuo movimiento, animados, como si los moviera una inquietud interior. La mujer que tenía a mi lado ya no era la señora Roberts, sino más bien una bruja maléfica e insidiosa que llevaba puesta una máscara de colores. Y peor aún que aquellas transformaciones demoníacas del mundo exterior eran las alteraciones que percibía en mí mismo, en mi ser interior. Cada vez que intentaba ejercer mi voluntad, cada vez que intentaba poner fin a la desintegración del mundo exterior y la disolución de mi yo, parecía un empeño malgastado. Un demonio me había invadido y había tomado posesión de mi cuerpo, mi mente, mi alma.

Su colega llamó a un médico, que le aseguró que, físicamente, Hoffman estaba bien. Empezó a relajarse en su viaje: «De mí brotaban imágenes caleidoscópicas, fantásticas». Se fue a la cama, y al día siguiente se levantó sintiendo «entusiasmo, una especie de renacimiento [...] Cuando, después, salí al jardín, en el que brillaba el sol tras una lluvia de primavera, todo brillaba y resplandecía bajo una luminosidad nueva. Era como si el mundo estuviera recién creado».[15]

Esa fue la primera nueva droga psicodélica sintetizada, pero desde entonces se han creado muchas más: Alexander Shulgin, descubridor de la metilendioximetanfetamina (MDMA, o éxtasis), comentó en una ocasión que en el siglo XIX Occidente conocía sólo dos sustancias psicodélicas, la marihuana y el peyote. A finales de los años cincuenta ya había descubierto docenas de ellas. A principios del siglo XXI, la cifra es de doscientos, y crece rápidamente. Si se consulta la página web Erowid, donde los psiconautas comparten y comparan relatos de sus experiencias con las drogas, aparecen informes sobre más de ochocientas sustancias distintas.

POPULARIZACIÓN Y CRIMINALIZACIÓN DE LAS SUSTANCIAS PSICODÉLICAS

A lo largo de la década de 1950, Hoffman y sus colegas científicos de todo el mundo se dedicaron a estudiar discretamente el potencial terapéutico de las

sustancias psicodélicas. Pero en una era de medios de comunicación de masas era inevitable que éstas, tarde o temprano, se popularizaran y pusieran el mundo patas arriba. La persona a la que numerosos científicos culpan de lo que salió mal es Timothy Leary, un psicólogo de Harvard que creó el proyecto Psilocibina de Harvard en 1960, junto con sus colegas James Fadiman y Richard Alpert (o Ram Dass, como se haría llamar luego). Entre sus primeros experimentos estuvo el de tomar drogas psicodélicas con unos asesinos en la cárcel de Concord («convirtiendo a los presos en budas», en palabras de Leary). Éste aseguraba que la psilocibina conseguía reducir la tasa de reincidencia del 70 por ciento al 10 por ciento. Pero sus investigaciones no tardaron en atraer la ira de las autoridades de Harvard, en especial cuando un alumno, Andrew Weil, publicó una serie de artículos en el *Harvard Crimson* sobre Leary y Alpert en los que describía las fiestas que organizaban, fiestas en las que distribuían drogas entre los universitarios más jóvenes. Ambos profesores fueron despedidos, pero con ello sólo consiguieron que aumentara su pasión evangelizadora, y éstos no tardaron en cantar las excelencias de las sustancias psicodélicas. Leary se convirtió en el gurú internacional de la revolución de LSD. Recomendaba a los jóvenes «conectar, colocarse, abandonar». En su libro *The politics of ecstasy*, publicado en 1968, Leary llamaba a una revolución potenciada por el LSD para crear una «sociedad neoextática». El evangelio del LSD fue asumido y transmitido a las masas por grupos musicales como los Beatles, los Rolling Stones y los Doors. En 1968, una gran oleada de LSD pareció barrer toda la cultura occidental al tiempo que los disturbios y las manifestaciones en contra de la guerra de Vietnam amenazaban con desgarrar Estados Unidos. El presidente Richard Nixon declaró que Leary era «el hombre más peligroso de América», y en 1970 anunció una guerra contra las drogas e incluyó el LSD entre las más nocivas, prohibiendo su uso incluso para la investigación científica.

Durante los cuarenta años siguientes se detuvo prácticamente toda investigación sobre el potencial terapéutico de las sustancias psicodélicas. En la actualidad, algunos científicos especializados en la materia consideran que Leary perseguía en exceso la publicidad, que era muy incauto. No advirtió lo suficiente a los jóvenes sobre los riesgos psicológicos de su consumo. Al

menos en un caso, manipuló resultados para ocultar el hecho de que algunos participantes desarrollaban psicosis. Pero Leary intentó crear «guías» psicodélicas para que la gente las usara durante los «viajes», bebiendo de fuentes de conocimiento antiguas como *El libro tibetano de los muertos*. Y, sí, fue en una guía de Leary donde un John Lennon «de viaje» encontró el consejo que le decía «*turn off your mind, relax and float downstream*».[*]

Además de Leary, muchas otras personas contribuyeron a la popularización masiva de las sustancias psicodélicas en la década de los sesenta, de manera destacada Ken Kesey y los Merry Pranksters, que organizaban «pruebas de ácido» en San Francisco en las que miles de personas bebían Kool-Aid rociado con LSD que llevaban en un gran cubo. Además, era algo exagerado que el gobierno de Estados Unidos acusara a Leary de irresponsabilidad cuando la CIA llevaba dos décadas practicando experimentos secretos con LSD con gente corriente, sin su consentimiento, como parte del infame proyecto MKUltra. Lo cierto es que nadie controlaba realmente la situación. La contracultura de la década de 1960 fue un momento extraordinario de transformación social, una explosión masiva de éxtasis. Pero la supernova no iba a saldarse sin bajas.

CÓMO FUNCIONAN LAS SUSTANCIAS PSICODÉLICAS

¿Por qué las sustancias psicodélicas son tan curativas y liberadoras y a la vez tan traumáticas y peligrosas? La teoría en la que coinciden hoy la mayoría de investigadores en la materia está inspirada en el modelo de psique de James-Mayers-Jung que hemos explorado a lo largo del presente libro. James Fadiman, que trabajó con Leary y Ram Dass en el llamado laboratorio Psicodélico de Harvard, afirma que las sustancias psicodélicas revelan que «nuestro yo, nuestra identidad personal, no es una parte de nosotros tan grande como parece. “Jim Fadiman” es un subconjunto de mí, y ese “mí” es muy, muy grande, y mucho más listo, y sabe mucho más que “Jim Fadiman”».[16] La consciencia cotidiana del yo actúa como una válvula reductora o puerta sobre el enorme mundo subliminal que nos permite concentrarnos en la

supervivencia diaria y en la interacción social. Las sustancias psicodélicas abren las puertas a la mansión interior. Llevan a un «descenso del umbral de consciencia», por expresarlo en palabras de Jung, haciendo que el contenido del subconsciente aflora a la consciencia de la vigilia en una especie de sueño lúcido. Hay investigadores que están empezando a identificar los mecanismos neurológicos por los que esto ocurre. Robin Carhart-Harris, neurocientífico del Imperial College, ha analizado escáneres cerebrales de individuos que habían consumido psilocibina y ha visto un menor riego sanguíneo en zonas del cerebro que se relacionan con la red neuronal por defecto (DMN, por sus iniciales en inglés), que actúa como integrador del yo para la mente. Las sustancias psicodélicas reducen la actividad de la DMN, disuelven las estructuras habituales del yo y permiten a los procesos mentales subliminales volverse conscientes, incluidos los recuerdos olvidados o traumáticos.[17]

El subconsciente que aflora mediante las sustancias psicodélicas es muy jungiano, lleno de imágenes simbólicas, mitopoéticas y arquetípicas.[18] Como los sueños, el mundo de los «viajes» es algo estridente, como de dibujo animado, lleno de lo que Mayers llamaba «novelas raras». Como ocurre con los sueños, el subconsciente puesto de manifiesto en los viajes está empapado de películas, libros y otros elementos culturales. Se da a menudo una sensación bastante grandilocuente de un paisaje mítico a través del que el viajero debe transitar, como el héroe de una novela de caballerías medieval, y en esa aventura se encuentra con dioses y monstruos. Esos encuentros pueden pasar de un instante a otro de lo muy divertido a lo absolutamente aterrador. Todo tiene sentido, todo es importante, todo revela patrones ocultos y conexiones. La gente se encuentra a menudo con lo que Jung denominaba el lado sombrío de la personalidad (los aspectos heridos o reprimidos de la psique). Los terapeutas de lo psicodélico se basan en la idea jungiana de enfrentarse a la sombra e integrarla, asegurando que el «mal viaje» no existe: de hecho, los viajes difíciles pueden resultar los más terapéuticos. El doctor Bill Richards, un psicólogo del laboratorio psicodélico del Medical College de la Universidad Johns Hopkins, declaró en la BBC: «A menudo decimos que, si durante una sesión psicodélica aparece un monstruo, deberíamos decirle: “Hola, monstruo, ¿por qué estás aquí? ¿Qué puedo aprender de ti?”».

[19] Si vas hacia él, habrá integración y curación. Si huyes de él, es como intentar huir de tu propia sombra. Puedes desarrollar pánico y paranoia, y es muy posible que acabes en las urgencias de un psiquiátrico». La disolución del yo puede ser una experiencia aterradora. Nos lanzamos al océano del subconsciente, y si el yo resiste, puede parecerle que se ahoga. Alexander Shulgin advertía de que la «erupción inesperada de las energías del subconsciente» puede ser muy perjudicial para aquellos «cuyo núcleo interior o sensación del yo no esté lo suficientemente desarrollado [...] [Esas personas] pasan gran parte de su vida, tras esa erupción, confinados en centros».[20]

LA MUERTE DEL YO Y LA PÉRDIDA DEL ALMA

Yo mismo he experimentado en primera persona los peligros de las sustancias psicodélicas. Mi adolescencia coincidió con los primeros años de la década de 1990, cuando la MDMA, o éxtasis, era una droga que se encontraba en todas partes, cuando las setas alucinógenas y el LSD se consumían en grandes cantidades y el «trance psicodélico» estaba de moda. Mis amigos y yo nos enamoramos de la música y las historias de la contracultura de la década de 1970; *Ponche de ácido lisérgico*, la obra de Tom Wolfe, era algo así como nuestra Biblia. Empezamos a experimentar con el LSD cuando éramos demasiado jóvenes, a los quince años. Y vivimos algunas experiencias increíbles. Recuerdo haber recogido unas setas alucinógenas en un campo de Gloucestershire y habérmolas comido allí mismo: cuantas más comía, más setas aparecían a mi alrededor. Sentía una gran oleada de energía eléctrica que recorría todo mi cuerpo, y me caí al suelo de la risa. Allí, debajo de mí, había una mini-Constantinopla de setas. Durante las siguientes seis horas fue como si mis amigos y yo nos hubiéramos transformado en sátiros de piernas flácidas que corrían y se reían por los bosques en total entrega báquica. Acabamos tumbados boca arriba en un campo, contemplando un cielo de asombrosa belleza en el que veía a infinidad de parejas haciendo el amor. Parecía una visión celestial. Nos sentíamos conectados a una naturaleza animada que era

un hervidero de energía sexual e inteligencia, y aquella diosa se comunicaba con nosotros, nos revelaba sus secretos.

Un año después de aquel viaje con setas alucinógenas, mi mejor amigo tuvo un brote psicótico tras consumir LSD. Le diagnosticaron esquizofrenia paranoide y lo internaron. Desde entonces vive encallado en un mal viaje que dura ya treinta años, lucha contra demonios y psiquiatras, una pesadilla que ha resistido con notable coraje. A otro amigo lo encontraron desnudo por las calles de Goa, e insistía en que era el dios Shiva. Un tercero se metió en una secta gnóstica. Un cuarto se tiró de un acantilado durante uno de sus viajes, y murió. Al menos diez de nosotros hemos sufrido daños a medio o largo plazo, entre ellos yo. Yo tuve un mal viaje a los dieciocho años. Empecé a asustarme durante una fiesta de *acid techno* y luego entré en una psicosis paranoide absoluta en casa de un amigo, la fiesta subsiguiente. Estaba convencido de que todos los asistentes se dedicaban a diseccionar mi personalidad (lo que no era así), pero estaba tan paranoico que no me movía. Finalmente me armé de valor, me fui y me arrastré como pude hasta el apartamento de mis padres en una mañana gris. La casa se había vuelto un sitio raro, fantasmal. No me sentía a salvo en ningún lugar. Tenía tanto miedo y sentía tanta vergüenza que no me atrevía a contarles a mis padres ni a mis amigos lo que me había ocurrido, lo que fue una gran equivocación. Mi salud mental empeoró durante las siguientes semanas, aunque con el tiempo fui mejorando. Entonces, cuando estaba en primero de carrera, el trauma enterrado de aquella experiencia empezó a aflorar en forma de pesadillas, ataques de pánico, cambios de humor y momentos de disociación. Posteriormente me diagnosticaron síndrome de estrés postraumático, aunque los chamanes lo habrían llamado «pérdida del alma». Tardé varios años en mejorar. De hecho, no empecé a mejorar hasta que tuve el accidente de esquí que he descrito en el primer capítulo titulado «La puerta de entrada».

La esquizofrenia de mi amigo y mis propios problemas psicológicos tal vez podrían haber ocurrido de todos modos, pero no creo que las sustancias psicodélicas contribuyeran precisamente a suavizarlos. Éramos demasiado jóvenes para jugar con la magia, y prestamos muy poca atención al «marco y al escenario» en los que consumimos las sustancias psicodélicas. Los datos

indican que tuvimos mala suerte al experimentar problemas de salud a largo plazo,[21] pero si las drogas psicodélicas son aceptadas alguna vez como tratamiento médico, debemos aprender a reconocer cómo gestionar los malos viajes y quién debe mantenerse al margen de ellas.

LOS TESOROS OCULTOS TRAS EL DRAGÓN

No hay duda de que hay monstruos ahí abajo, en el inframundo. Pero también hay tesoros. Al rebajar el umbral de la consciencia, las sustancias psicodélicas permiten a la gente intervenir en hábitos y patrones que normalmente son inconscientes, automáticos y crónicamente resistentes a los esfuerzos conscientes por cambiarlos. Aportan enfoques nuevos, ayudan a la gente a enfrentarse y aceptar experiencias o emociones reprimidas, y le permiten optar por pensar, sentir y vivir de otra manera. Ello puede liberarla de unos patrones del yo negativos, cronificados, como el alcoholismo y la depresión. Las sustancias psicodélicas también pueden ayudar a curar trastornos del sistema autoinmune, tal vez porque nos llevan a un estado de trance en el que somos muy sugestionables y que tal vez afecte a nuestro sistema nervioso autónomo y al inmunológico.[22] También podemos entrar en ese estado de trance inducido por las sustancias psicodélicas en busca de inspiración creativa —los antiguos versos indios del *Rigveda* llaman al *soma* (que los historiadores de la religión creen que se refiere a la seta mágica) «el padre de los poetas»—. Las sustancias psicodélicas agudizan lo que Aldous Huxley denominaba la «consciencia estética», potenciando nuestros poderes de captación profunda y proporcionándonos un sentido exquisito de la belleza de las artes y del mundo natural. En su primer viaje, Huxley se perdió en la contemplación asombrada de la reproducción de una pintura de Vermeer. Por su parte, el pionero de la psicología Havelock Ellis declaró que nunca había apreciado verdaderamente la poesía de Wordsworth hasta que consumió mescalina.

Las sustancias psicodélicas desatan nuestra imaginación y nos permiten ser los creadores artísticos de nuestra propia realidad. El psiquiatra Oliver Sacks

quería experimentar el color índigo, y tras consumir LSD, anfetaminas y cannabis se volvió hacia la pared blanca de su salón y exclamó: «¡Quiero ver el índigo... ahora!». Según dejó escrito: «Como si lo hubieran lanzado desde una brocha gigantesca, allí apareció una mancha enorme y temblorosa del índigo más puro, con forma de pera. Luminoso, mágico, me llenó de arrebatos: era el color del cielo».[23] Y lo que es más importante, las sustancias psicodélicas revelan el poder de nuestra actitud en relación con nuestra experiencia consciente, lo que los especialistas en psicodelia denominan «marco». Una actitud estrecha o un temor, una reticencia o una aversión egocéntricas pueden llevarnos rápidamente al infierno del pánico y la paranoia. Pero podemos librarnos del infierno con la misma rapidez si nos relajamos y aceptamos el viaje. Entonces nos vemos transportados a una sensación dichosa de conexión con otros seres, tanto humanos como no humanos. El músico Sting comenta en relación con un viaje con ayahuasca: «Las barreras normales que me separan a “mí” de todo lo demás se han derribado, como si cada hoja, cada brizna de hierba, cada flor que se mece saliera a mi encuentro, cada insecto me llamara [...] Esta sensación de estar conectado es abrumadora».[24] También podemos sentirnos conectados a un yo mayor (que la gente puede llamar Atman, naturaleza de Buda, Logos o Dios), a una energía cósmica o consciencia luminosa y resplandeciente a la que todo está conectado. Como ocurre con las personas que han vivido experiencias cercanas a la muerte, los viajeros de las sustancias psicodélicas regresan muchas veces del inframundo insistiendo en que, en palabras de Huxley, «el amor es el hecho cósmico primario y fundamental».

¿REGRESO A UN COSMOS ANIMISTA?

Las sustancias psicodélicas revelan aspectos fascinantes sobre la psique y la mente subliminal. Pero ¿revelan algo fiable sobre el mundo exterior?

A su regreso de los viajes psicodélicos, aumenta la probabilidad de que la gente acepte afirmaciones del tipo: «hay una presencia viviente en todas las cosas», «todo está conectado» o «he estado en contacto con una realidad

última más allá del tiempo y el espacio». Con frecuencia, la gente regresa de sus viajes con una sensación de conexión entre su consciencia personal y una realidad trascendente (o Dios) que está llena de amor. Tal vez ésa sea la razón por la que las sustancias psicodélicas causan una reducción drástica de la depresión y la ansiedad en los enfermos terminales. Roland Griffiths, jefe del laboratorio de psicodelia de la facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, me contó durante la Breaking Convention: «No todo el mundo se convence necesariamente de que hay vida después de la vida, pero es bastante frecuente de que se muestren abiertos a la posibilidad por primera vez. Y eso constituye un gran cambio con respecto a la certeza total de que se enfrentan a la aniquilación». Se trata de algo que plantea un enigma a la ciencia moderna: por una parte, las sustancias psicodélicas curan la depresión y la ansiedad en los enfermos terminales en mucha mayor medida que cualquier otro tratamiento. Por otra parte, parecen lograrlo induciendo a creencias que van en contra del criterio científico mayoritario, como es la creencia en un cosmos animado o en una realidad trascendente llena de amor. ¿Es eso un engaño peligroso, un placebo útil o tal vez una percepción real? ¿Acaso importa, si sirve para reducir el sufrimiento de las personas?

De hecho, las sustancias psicodélicas apuntan más allá del materialismo tradicional en un sentido más radical, pues llevan a la gente a un cosmos que está plagado de «espíritus» o inteligencias desencarnadas. Una encuesta realizada a ochocientos consumidores de sustancias psicodélicas por Elena Fountoglou y Tamara Feimoser reveló que el 46 por ciento de los que habían ingerido ayahuasca referían «encuentros con entidades suprahumanas o espirituales, cifra que era del 36 por ciento en consumidores de dimetiltriptamina (DMT), del 17 por ciento en consumidores de LSD, y del 12 por ciento en consumidores de psilocibina». Porcentajes similares referían «experiencias en otros universos y encuentros con sus habitantes».[25] ¿Cómo puede la ciencia encontrar sentido a esos encuentros con espíritus? Podrían tomarse, sencillamente, por alucinaciones (el término que el psiquiatra francés Jean-Étienne Esquirol introdujo en 1817 para referirse a las visiones engañosas). Así era como Oliver Sacks entendía sus propias visiones inducidas por el consumo de drogas. (Durante un viaje con belladona, se pasó

un buen rato debatiendo sobre la filosofía de Bertrand Russell con una araña poco antes de ver a sus padres aterrizar en su jardín a bordo de un helicóptero. Tanto sus padres como la araña filosófica resultaron ser alucinaciones.) También podría interpretarse que los encuentros psicodélicos con espíritus son proyecciones del propio subconsciente mitopoético. El terapeuta psicodélico Bill Richards sugiere que entendamos cualquiera de los monstruos con los que nos encontramos durante nuestros viajes como aspectos de nuestra propia psique, que deben ser bien recibidos e integrados, actitud que parece mucho más saludable que la de verlos como demonios que podrían destruirnos. Con todo, ese planteamiento no aclara por qué la gente que consume DMT suele referir que se encuentra con las mismas criaturas: elfos mecánicos. Como dice Terence McKenna: «Ves elfos. Todo el mundo los ve». En la Breaking Convention había incluso una mesa redonda dedicada al tema: «¿Son reales los elfos de la DMT?». La verdad es que ésa ha sido una de las mesas redondas más atípicas a las que he asistido en mi vida: la mayoría de los asistentes creían que los elfos eran reales.

El estatus ontológico de los espíritus encontrados en los viajes constituye una cuestión espinosa para el joven campo de los estudios psicodélicos, que intenta establecerse como ámbito respetable susceptible de recibir financiación pública tras un paréntesis de cuarenta años. Como el antropólogo Jack Hunter manifestó en la Breaking Convention: «La creencia en los espíritus es la línea divisoria entre lo primitivo y lo moderno». Desde el siglo XVII, la ciencia se ha definido a sí misma por su capacidad para sustituir las explicaciones animistas de los fenómenos naturales por otras de tipo mecánico, liberándonos así de lo que el astrónomo Carl Sagan denominó «el mundo poseído por demonios». Si las sustancias psicodélicas nos devuelven a ese mundo, sus estudiosos deberán enfrentarse a una dura batalla para obtener la aceptación de la ciencia y una financiación pública, a pesar de que no haya motivo para interpretar esos seres como «espíritus». Podrían ser inteligencias alienígenas, algo en lo que Sagan estaba más dispuesto a creer. Yo, personalmente, creo que las entidades con las que ocasionalmente nos encontramos cuando consumimos sustancias psicodélicas suelen ser proyecciones de nuestro propio subconsciente. Pero ¿quién sabe?

EL DISCERNIMIENTO DE LOS ESPÍRITUS

Tal vez una cuestión más importante para dicho campo sería: ¿Son perjudiciales o beneficiosos los encuentros con esos seres? El psiquiatra Rick Strassman llevó a cabo el primer gran experimento con DMT en la Universidad del Hospital de Nuevo México en la década de los noventa.^[26] Más del 50 por ciento de los participantes refirió encuentros con seres — elfos, enanos, insectos, payasos, cocodrilos y serpientes—, en un entorno descrito por lo general como un mundo tecnológicamente hiperavanzado. Los sujetos insistían en que no era como un sueño. Era tan real, tan vívido y tan detallado como en la realidad de la vigilia. Y, en general, no se trataba de encuentros de amor. La actitud de esos seres era de una distanciada curiosidad científica. Examinaban a los seres humanos como nosotros podríamos examinar una rana. Algunos sujetos explicaban que habían sido desmembrados y diseccionados. «Me aferro a la idea de que todo era Dios y de que Dios es amor», comentó un participante en el estudio. «¿Incluso aquí?», le preguntaron los seres, que se alimentaban de sus emociones. En su mayoría, aquellos seres simplemente querían comunicarse con los humanos, y parecía frustrarles nuestra falta de comprensión.

Strassman quedó «asombrado y preplejo» ante aquellos relatos. En tanto que budista, esperaba que aquellos encuentros fueran con una consciencia pura, no con elfos mecánicos. Discretamente, sugería a los sujetos del estudio que aquellos seres eran aspectos de su subconsciente, pero éstos insistían tercamente, y al final se avino a su idea de que los seres eran reales. «¿Cómo podemos saber si esos seres están a favor o en contra de nosotros? —se preguntó en la Breaking Convention, mientras reflexionaba sobre sus hallazgos?—. ¿Intentaremos convertirlos en armas? ¿Intentarán ellos convertirnos en armas a nosotros?» Strassman ha acabado regresando al judaísmo de sus orígenes, porque la Biblia explica cómo discriminar entre los varios seres desencarnados con los que uno se encuentra, y cómo defenderse de los seres malignos. «Cuando te abres a mundos espirituales, no todo es

amor y luz —asegura—. Es importante saber cómo protegerse uno mismo, cómo rezar.» También en la Breaking Convention oí a Daniel Pinchbeck, autor de obras sobre sustancias psicodélicas, describir que se sintió poseído tras un viaje de dipropiltriptamina (DPT) y que necesitó someterse a un exorcismo para purificarse. Varios asistentes admitieron haber vivido experiencias similares de posesión.

Esto plantea la siguiente cuestión: cuando consumimos sustancias psicodélicas, ¿estamos jugando con fuerzas o poderes que no conocemos, que no estamos necesariamente cualificados para encarar? Albert Hoffman, descubridor del LSD, escribió: «La cuestión fundamental que me preocupa en gran manera es si el uso de ese tipo de drogas [...] no podría representar en realidad una transgresión prohibida de los límites». ¿Son las sustancias psicodélicas un sacramento divino, la manzana prohibida? ¿Deberíamos mantenernos alejados de ellas y limitarnos a la cerveza y el vino? Lo cierto es que el alcohol mata a más de tres millones al año según la Organización Mundial de la Salud. En términos de riesgos y beneficios de alcohol y sustancias psicodélicas, no hay punto de comparación: éstas son mucho más seguras y mejores para nosotros. Siempre resulta algo peligroso ir más allá del yo y explorar el mundo que hay debajo. Pero permanecer dentro de los confines del yo es más peligroso aún: nos aburrirnos, nos deprimimos, tenemos ideas suicidas, destruimos el planeta en nuestras fantasías de dominación del yo. Teniendo en cuenta los beneficios de las sustancias psicodélicas, creo que es probable que vuelvan a formar parte de nuestra cultura popular en las décadas venideras. El reto es crear lo que Robin Carhart-Harris, del Imperial College, denomina «espacios controlados para perder el control», en los que podemos ayudar a la gente a obtener los beneficios de las sustancias psicodélicas al tiempo que se minimizan los riesgos.

MARCO Y ESCENARIO

Timothy Leary dejó dos reglas para guiar los viajes hasta resultados positivos. En primer lugar, saber lo que se está consumiendo y conocer cuál es la dosis

para cada uno. Los efectos del LSD pueden variar desde una microdosis de diez microgramos, con la que el efecto es la claridad mental y una ligera sensación de euforia, hasta una gran dosis de entre doscientos y seiscientos microgramos, con los que el efecto son unas alucinaciones vívidas, una disolución del yo profunda y experiencias místicas. En segundo lugar, como ya se ha dicho, deberíamos prestar atención al marco mental que aportamos al viaje, y al escenario en que éste tiene lugar.

Prestar atención al marco mental significa que no deberíamos tratar las sustancias psicodélicas como drogas festivas, como medios para colocarse, como estimulantes. Se trata de una experiencia terapéutica, de una experiencia catártica que puede implicar encuentros difíciles con partes reprimidas o aspectos sombríos de la psique. En lugar de dividir, de manera simplista, los viajes en «buenos» y «malos» y asustarnos si un viaje empieza a asustarnos, deberíamos recordar las palabras de Rick Doblin, director de la Asociación Multidisciplinaria para Estudios Psicodélicos (MAPS por sus siglas en inglés): «Un viaje difícil no es lo mismo que un mal viaje». Y sugería que lo considerásemos como una sesión de terapia: una sesión extremadamente difícil puede ser poderosa y terapéutica, mientras que si te pasas todo el viaje riendo tal vez sea porque no has profundizado mucho. Podemos intentar preparar el marco clarificando nuestras intenciones antes de empezar con oraciones o invocaciones, o purificando nuestras intenciones mediante el ayuno, como hacían los iniciados de Eleusis. Las intenciones básicas que conviene potenciar son la entrega, la ecuanimidad y el amor. El amor es la escalera que parece que de manera fiable lleva a los viajeros desde la oscuridad hasta la luz.

Después está el escenario. Leary sugería que la gente buscara un lugar tranquilo y protegido, con gente querida en la que confiara o con un guía de confianza. Mi gran error fue consumir LSD cuando era demasiado joven, durante una fiesta tecno celebrada en un almacén donde no conocía a nadie en quien realmente confiara que pudiera guiarme para salir de mi mal viaje. Al viajar abrimos nuestra mente subliminal, que es altamente sugestionable (razón por la cual líderes de sectas, como Charles Manson, la usaban para lavar el cerebro de sus seguidores). De modo que es importante que confiemos en

nuestros guías antes de poner nuestra mente en sus manos.

¿SACERDOTES O PSIQUIATRAS?

¿Quiénes son los guías a quienes confiaríamos una experiencia tan poderosa? Laura Huxley, esposa de Aldous, preguntó: «¿A quién debemos confiar la caja de herramientas, a los sacerdotes o a los psiquiatras?». Un posible «espacio controlado» para el consumo de sustancias psicodélicas es una clínica médica. El potencial terapéutico de dichas sustancias parece ser inmenso, y la despenalización de la marihuana con finalidades terapéuticas en varios estados de Estados Unidos muestra que la legalización de los tratamientos con sustancias psicodélicas es posible, o incluso probable. Pero todavía queda camino por recorrer. Los experimentos llevados a cabo hasta la fecha han sido escasos, y en ellos han participado menos de cien sujetos. Harían falta pruebas a gran escala, de varios años de duración, en las que intervinieran al menos mil sujetos, para obtener permiso del gobierno para el uso de tratamientos con sustancias psicodélicas. Ello costaría alrededor de un millón de libras esterlinas, y la financiación debería provenir de alguna de las grandes empresas farmacéuticas. El otro avance probable está en el campo de los cuidados paliativos a los enfermos terminales: si sufres un cáncer en fase terminal, ¿por qué no habrías de poder acceder a un tratamiento que reduce de manera drástica la depresión y la ansiedad? Rick Doblin, de la MAPS, desea que llegue el día en que existan centros de terapia psicodélica por todas partes. Como mínimo, «en la actualidad existen carpas de reducción de daños por consumo de sustancias psicodélicas» en muchos festivales, para que la gente que experimenta malos viajes pueda ser conducida por asistentes comprensivos y experimentados, en lugar de enviada a centros sanitarios en los que les administran montañas de antipsicóticos. Existe también una página web, Tripist, donde uno puede conectarse y conversar con voluntarios si está muy colocado y siente miedo. En la mayoría de los casos, las personas que se asustan al tomar sustancias psicodélicas no necesitan más que algo de confianza y empatía para sentirse bien.

Lo que sí se aprecia en los centros médicos existentes en los que se trabaja con sustancias psicodélicas es que se trata de lugares muy espirituales o religiosos. Ello es así porque el resultado de las experiencias psicodélicas está muy relacionado con el escenario (con el ritual, la representación, la música y el simbolismo en que el viajero se ve inmerso). El laboratorio de la Universidad de Nueva York, por ejemplo, lleva a cabo un ritual en el que se atan varias cuerdas «que simbolizan la interdependencia de todos los seres» antes de que al paciente se le administre la psilocibina en un cáliz de plata. Otros laboratorios usan estatuas de Buda y setas talladas en relieves de piedra para crear el marco mental. Todos prestan mucha atención a la música: en el Imperial College tienen a un doctorando que se dedica a estudiar exclusivamente los efectos de los distintos tipos de música en la consciencia psicodélica. Todo ello queda muy lejos del ambiente casi estéril de los hospitales modernos y se acerca más, de hecho, a los rituales religiosos.

¿Sería posible desarrollar un «espacio psicodélico controlado para perder el control» que sea explícitamente religioso? ¿Podríamos confiar nuestra consciencia no a un neurocientífico o a un psiquiatra, sino a un sacerdote o chamán? En 1966, Timothy Leary abandonó el laboratorio de Harvard, creó la Liga para el Descubrimiento Espiritual y escribió un libro titulado *Start your own religion*. En los años siguientes surgieron como setas otros cultos psicodélicos, entre ellos la Iglesia de la Venus Psicodélica, la Iglesia del Sapo de la Luz y la Familia de Charles Manson. Su éxito no fue fulgurante. El problema, tal vez, es que la cultura psicodélica era demasiado subversiva y transgresora como para crear un culto central estable. Doblin declaró: «La psicodelia debe ir más allá de la contracultura y pensar en la manera de integrarse en la sociedad. Un posible precedente sería el antiguo culto griego de Eleusis». Albert Hoffman, por su parte, escribió: «Sólo un nuevo Eleusis puede ayudar a la humanidad a sobrevivir a la catástrofe que amenaza la naturaleza». El filólogo clásico Carl Ruck, que acuñó el término «psicodelia», conserva la esperanza de restaurar los misterios eleusinos en su ubicación original, y quiere iniciar un «proyecto Gaya» allí para crear «una nueva alianza con la tierra». Bien, cosas más raras se han visto.

Pero fundar una religión nueva entraña sus dificultades. En vez de

restaurar el culto a Deméter y a Gaya, ¿por qué no integrar lo psicodélico en el culto cristiano ya existente? Se llevó a cabo un famoso estudio en 1962 llamado el Experimento del Viernes Santo en el que un estudiante de Teología de Harvard, Walter Pahnke, administró psilocibina a varios sacerdotes en prácticas. Veinticinco años después, la mayoría de esos sacerdotes seguían afirmando que aquella había sido una de las experiencias más espirituales de su vida.[27] Sin embargo, en líneas generales, los teólogos cristianos han rechazado la idea de que se pueda llegar a Dios a través de un compuesto químico. El estudioso R. C. Zaehner catalogó los viajes de Aldous Huxley de «misticismo profano», aunque el teólogo Walter Stace se mostró más comprensivo y sostuvo: «No es como una experiencia mística; es una experiencia mística».[28]

LA PLANTA PURGANTE

La verdad es que no veo a las Iglesias católica o anglicana integrando las sustancias psicodélicas en sus ritos en un futuro próximo. En cambio, las iglesias de Sudamérica se han mostrado más dispuestas a sincretizar lo cristiano con lo psicodélico. En los años treinta, un campesino brasileño analfabeto llamado Irineu Serra tuvo una visión que le duró ocho días tras consumir ayahuasca, una poción alucinógena extraída de una liana, visión que le inspiró a crear rituales en los que la gente bebía ayahuasca, cantaba himnos y se entregaba a danzas comunales. Las iglesias del Santo Daime se han extendido por todo el mundo, son legales en Holanda y en algunas zonas de Estados Unidos. Hombres y mujeres visten de blanco, toman la poción y se tumban en colchones en partes distintas de la iglesia o la tienda. A cada uno de los participantes se le proporciona un cubo para que vomite en él (la «purga» es bastante literal y física). Entre viajes y vómitos, se espera que los asistentes participen en los cánticos rituales de unos himnos escritos por Irineu y sus seguidores en los que se glorifica a Dios, a la Virgen María, a Jesús y al Santo Daime (que significa «Santo Dame»). Existe un fundamento moral de los viajes (se hace hincapié en las virtudes de la «firmeza», o la «concentración»,

en celebrar los rituales de la manera correcta). Un psicólogo amigo mío ha participado en un ritual del Santo Daime y me explicó que los viajes eran a la vez aterradores y maravillosos; un viaje desde la oscuridad demoníaca a la luz celestial en que el clímax es la consciencia de que «el amor es el hecho cósmico central», en palabras de Huxley.

Otra amiga, autora de éxito, a la que llamaré Clara, se adentró hasta la espesura de la selva peruana para participar en un retiro de ayahuasca de doce días de duración en el Templo Camino de la Luz, uno de los principales centros de la medicina de la ayahuasca. Acababa de sufrir su quinto aborto espontáneo y, además, se enfrentaba a un trastorno obsesivo-compulsivo. Buscaba la manera de ser madre. Según explica ella misma: «Éramos veinte personas en el grupo, entre ellas un traductor de Naciones Unidas, un ingeniero canadiense y una exmonja. Yo era la única que había consumido sustancias psicodélicas con anterioridad. Todos teníamos temas por resolver, y estábamos muy nerviosos». Fueron recibidos por unas «maestras», sanadoras del pueblo shipibo. Esa primera noche se reunieron en la *maloka* o espacio ceremonial, y allí consumieron la primera de siete dosis de «la purga» (dosis con unos efectos que duraban toda la noche). «Te purgas vomitando, cagando y llorando. Y también purgas cualquier equipaje emocional que puedas llevar a cuestas.»

La primera noche, Clara se tendió en su colchón, junto al cubo del vómito, en un estado de tristeza y terror. «Había escrito una novela sobre una guerra, y me había pasado años investigando sobre la pena. Me di cuenta de que mi subconsciente me arrastraba hasta ese tema como manera de explorar sobre mi propia tristeza por haber perdido los bebés. La planta me enseñó que la manera de avanzar era celebrar una ceremonia, como la ceremonia al soldado desconocido.» También llegó a un punto en el que sentía un nudo de temor en el plexo solar. «Me había pasado la vida asustada desde que a los ocho años un profesor de música había abusado de mí. Fui conducida hasta esa situación. Lo veía mirándome con lujuria, babeando. Pero esa vez yo me ponía de pie y le decía que no. Al hacerlo, el hombre se encogió y se me metió en la barriga. Yo fui al baño y lo cagué. Lo vi ahí, en el retrete, y lo cubrí con compostaje.» A veces, durante los viajes, las maestras se sentaban junto a Clara y le

cantaban ícaros, canciones de los espíritus. Decían que la ayahuasca les permitía ver el cuerpo energético de una persona, ver dónde había alguna enfermedad física o psíquica. Sus canciones podían guiar a los espíritus a curar el vientre de Clara, purificando la oscuridad con luz. «Vi todas aquellas cosas extraordinarias que salían de mi vientre: un jefe que me había acosado en el trabajo y cuya energía negativa yo, al parecer, había interiorizado. Incluso llegué a toser y a esputar a Virginia Wolf, que representaba para mí la idea de que las mujeres escritoras no podían tener hijos.»

Clara había padecido el bloqueo de unos patrones emocionales subconscientes, algunos de su propio pasado, y otros que, según sentía, provenían de su pasado ancestral y que estaban profundamente enraizados en su cuerpo. La planta la ayudó a entrar en aquel mundo subliminal y desbloquear sus patrones del yo de un modo que le resultó profundamente terapéutico. Su trastorno obsesivo-compulsivo no ha vuelto a manifestarse de manera tan drástica, y afirma que los demás participantes también se sintieron liberados. Para ella, «la ayahuasca es un misil guiado por láser que va directo a la fuente de las ansiedades nocivas. Es simple, natural, pero, a la vez, la tecnología más avanzada que uno puede ingerir». ¿Le cambió sus creencias religiosas? «Nos dijeron que todos los entes con los que nos encontrábamos eran manifestaciones de nuestras propias mentes, pero se trata de una cuestión polémica. ¿Cuál es la naturaleza de la mente? ¿Dónde se ubica? Yo soy animista, creo que estamos en conversación con el mundo natural, con las plantas, los árboles, las rocas, el agua, que éstos poseen una subjetividad tan valiosa como la mía.»

En mi caso, soy reticente a regresar al país de las maravillas de la psicodelia después de mis malos viajes. Me sentí muy tentado de probar la ayahuasca durante mis trabajos de investigación para la redacción del presente libro, pero sentí que ya había tenido mucha suerte con mi experiencia cercana a la muerte y no quería tentarla de nuevo. Además, exponerme a un viaje de ayahuasca sólo para obtener material para un libro no me parecía la más pura de las intenciones. Advierto en especial a los lectores que no se acerquen a la psicodelia si tienen antecedentes familiares de psicosis. Por favor, ni se os ocurra consumir sustancias psicodélicas antes de los veinticinco años: vuestra

identidad no está del todo formada, por lo que es demasiado pronto para disolverla. Las sustancias psicodélicas pueden ser útiles en la cultura occidental en esta etapa histórica particular, porque estamos encallados en la consciencia del yo y hemos perdido la vía que va más allá. Los viajes pueden desempeñar un papel importante en el avance hacia una consciencia más interconectada con la que nos sentimos reconectados a la naturaleza. Y el tratamiento psicodélico a los enfermos terminales podría alterar radicalmente nuestra actitud con respecto a la muerte. Pero no deberíamos ver las sustancias psicodélicas como la *única* vía hacia la realidad divina; son un atajo, poco más que unas vacaciones temporales del yo, a menos que trabajemos para integrar nuestras percepciones. La práctica espiritual que, según la mayor parte de las religiones, necesitamos aprender si queremos ir más allá del yo en un sentido más permanente es la contemplación. Así que ahora, respirad hondo y seguidme a la zona de la contemplación.

6

La zona de la contemplación

Llegué a Ödeshög cuando la nieve empezaba a fundirse. Un minibús me recogió en la terminal de autocares, en plena zona rural sueca, y me condujo al centro de meditación. Se trataba de un recinto pequeño, rodeado de muros, donde había cuatro edificios, un patio de guijarros y un bosquecillo embarrado al fondo. Los demás participantes en el curso ya estaban allí, treinta mujeres y veintinueve hombres que iban de un lado a otro y conversaban animadamente. Era la última vez que lo hacían, pues mientras durase el curso no podrían comunicarse. En los diez días siguientes, prácticamente la única voz que oiríamos sería la de un empresario birmano ya fallecido llamado S. N. Goenka, que había contribuido a popularizar una técnica de meditación del sureste asiático conocida como vipassana.

Nos inscribimos y entregamos nuestras billeteras y teléfonos móviles. Nos habíamos comprometido a seguir las reglas del centro durante el curso: nada de cigarrillos, nada de alcohol, nada de drogas, nada de carne, nada de hablar, nada de leer o escribir, nada de relaciones con personas del otro sexo. También habíamos aceptado seguir el programa de meditación todos los días. Al verlo escrito, se me cayó el alma a los pies:

04:00 - Gong matutino para despertar

- 04:30 – - Meditación en la sala o en el dormitorio
- 06:30
- 06:30 – - Pausa para desayuno
- 08:00
- 08:00 – - Meditación en grupo en la sala
- 09:00
- 09:00 – - Meditación en la sala o en el dormitorio, según las instrucciones del
- 11:00 maestro
- 11:00 – - Almuerzo
- 12:00
- 12:00 – - Descanso y entrevistas con el maestro
- 13:00
- 13:00 – - Meditar en la sala o el dormitorio
- 14:00
- 14:30 – - Meditación en grupo en la sala
- 15:30
- 15:30 – - Meditación en la sala o en el dormitorio, según las instrucciones del
- 17:00 maestro
- 17:00 – - Pausa para merienda
- 18:00
- 18:00 – - Meditación en grupo en la sala
- 19:00
- 19:00 – - Charla Dharma en la sala
- 20:15
- 20:15 – - Meditación en grupo en la sala
- 21:00
- 21:00 – - Tiempo para preguntas en la sala
- 21:30
- 21:30 – - Luces apagadas

Yo ya tenía cierta experiencia meditando, pero ¿iba a ser capaz de meditar diez horas al día durante diez días? Tenía que serlo, me dije a mí mismo. Hazlo por el libro. Lo cierto era que me encontraba en medio del campo, en Suecia. ¿Adónde me iba a escapar? La primera noche, a la hora de la cena, me senté junto a un señor mayor. Era su quinto retiro vipassana. Le pregunté cómo le había ido el primero. «Yo... No sé si debo contártelo», me respondió.

Insistí. «Bueno, no paraba de tener unas visiones del infierno de lo más inquietantes. Pero pasaron. Todo pasa.» Aspiré hondo y removí el estofado de lentejas con la cuchara, preguntándome qué Balrog emergería de mi propio subconsciente. Terence McKenna, el autor psicodélico, comentó en una ocasión: «Nadie ha entrado nunca en un áshram temblando de miedo ante la tremenda dimensión a la que va a acceder a través de la meditación». Pero deberíamos tenerlo.

EL DECLIVE DE LA CONTEMPLACIÓN CRISTIANA

No es fácil señalar el momento exacto en que la contemplación cristiana empezó a languidecer, pero yo sugiero que coincidió aproximadamente con la época en la que Enrique VIII se fijó en Ana Bolena. Si Ana no hubiera estado tan buena, tal vez todavía contáramos con una estructura de contemplación cristiana en funcionamiento en el Reino Unido. Antes de la Reforma había más de ochocientos monasterios y conventos repartidos por Inglaterra y Gales, algunos de ellos con un milenio de antigüedad, donde al menos diez mil personas se dedicaban a la *vida contemplativa*. En ellos se había desarrollado una literatura muy rica sobre prácticas contemplativas para viajes extáticos a los abismos de la consciencia. Querían abrir las puertas a las mansiones de su alma: «Angosta es la mansión de mi alma», escribió san Agustín. «Ensáchala tú para que vengas a ella.» Creaban mapas metafóricos para describir el alma y guiar a la gente por ella: el alma como jardín, como castillo, como arca, como fiesta. Los contemplativos medievales eran los psicólogos profundos de su época, que exploraban los confines más lejanos del alma a fin de conectar con Dios en el éxtasis. La contemplación era para todos, no sólo para monjes y monjas. Según san Buenaventura, Dios nos creó para eso. Las casas monásticas elaboraban «libros de horas» bellamente ilustrados para que la aristocracia los usara en la contemplación, así como éxitos de ventas místicos, de autoayuda, como el *Libro de la eterna sabiduría*, para los seglares de las zonas urbanas. El campesinado también aprendía los elementos básicos de la contemplación en las representaciones de los misterios (en una de ellas un

personaje es la *Contemplatio*), así como a través de peregrinaciones a los monasterios.

La cultura monástica inglesa se remontaba al año 527, pero a Thomas Cromwell, brazo ejecutor de Enrique VIII, le llevó sólo cinco años deshacerse de los monasterios y conventos y destrozarse algunas de sus valiosísimas bibliotecas. La maravillosa cultura de la contemplación se esfumó como la niebla al sol de la mañana. Antes se creía que los diez mil monjes y monjas que rezaban sin descanso, a todas horas, eran el pilar espiritual central que sostenía la nación. ¿Entonces? ¿Qué hizo Dios cuando Enrique VIII retiró y vendió ese pilar? Nada. Inglaterra siguió adelante. E incluso prosperó.

La culpa, claro está, no era de Ana Bolena. Los pensadores de la Reforma, como Martín Lutero y Erasmo de Rotterdam, llevaban mucho tiempo criticando los monasterios por su ociosidad, su hipocresía, sus alambicados ejercicios contemplativos, su corrupto comercio de reliquias y oraciones de intercesión. ¿En qué momento había dicho Jesús que sus seguidores debían pasarse los días sentados en lujosos edificios, contemplando? El historiador Diarmaid MacCulloch cree que la Reforma dejó a la Europa protestante sin «una forma estructurada de meditación y de contemplación».[1] La Iglesia católica también empezó a desconfiar de la contemplación, que a partir del siglo XVI pasó a considerarse como «misticismo». Se veía como algo ilícito, excesivamente emocional, tal vez herético. La Iglesia siempre había sospechado de contemplativos como el Maestro Eckhart, un monje dominico del siglo XIV que parecía defender una relación directa con lo divino, sin mediación de la Iglesia. En el ambiente caldeado de la Contrarreforma, ello desembocó en una campaña contra la «teología mística». El obispo de Londres, Richard Chartres, me cuenta: «Una de las cosas más temidas por la Iglesia Romana reformada era todo el ámbito de la experiencia mística. Si no, ¿por qué encarceló la Iglesia a san Juan de la Cruz? La gran mente espiritual de la España del siglo XVI fue perseguida porque su clase de exploración mística supone una amenaza al control férreo, a la autoridad burocrática de la Iglesia, y la definición exagerada del misterio en beneficio de la polémica».

Las Iglesias protestante y católica se volvieron más racionales en el siglo XVII, y la vieja idea de seguir una senda contemplativa hacia el éxtasis se veía

como algo insano y peligroso, de ahí la condena del catolicismo al «quietismo», un movimiento popular de intensa oración.[2] En el siglo XVIII, escritores antirreligiosos como Diderot y Matthew Lewis se burlaban de los monjes y las monjas por considerarlos reprimidos, o unos lascivos perversos. Los visionarios extáticos, como santa Brígida, habían sido grandes héroes de la cultura medieval, pero ahora se los consideraba como enfermos mentales y engañados. En el siglo XIX, psiquiatras como Joseph Breuer, insistían en que santa Teresa de Ávila era «la patrona de la histeria».[3] En otro tiempo, la cultura medieval había aceptado la idea de Aristóteles de que existen dos grandes caminos: la vida contemplativa y la vida activa. Pero el legado de la Reforma y la Ilustración supuso un alejamiento decisivo de aquélla y la adopción de ésta. Pasarse todo el día meditando era algo que, en el mejor de los casos, se consideraba mirarse demasiado el ombligo y, en el peor, un pasaporte seguro a la demencia. El modelo occidental de psique también cambió de manera decisiva: los cristianos contemplativos habían intentado cartografiar un vasto espacio interior, el «abismo» de la consciencia interior, en parte mediante la exploración de estados alterados de consciencia, como sueños, visiones, voces y viajes de la imaginación. Pero esos viajes extáticos pasaron a considerarse peligrosos y patológicos. En un universo materialista, ahí fuera no está el Espíritu Santo, ni un «tesoro enterrado» en nuestra alma. Debemos basarnos en la racionalidad instrumental para controlar el mundo material y no prestar demasiada atención a nuestras imaginaciones, sueños, vida interior. La psique occidental se encogió hasta convertirse en el cobertizo endeble del yo corriente.

LA INVASIÓN DE ORIENTE

Esa situación nunca fue sostenible: el impulso de trascender el yo parece muy enraizado en la naturaleza humana. De manera muy gradual, las prácticas contemplativas orientales empezaron a filtrarse en la cultura occidental para llenar el vacío dejado por la decadencia de la contemplación cristiana. La

influencia se inició en los siglos XVIII y XIX, a medida que las potencias europeas ocupaban países asiáticos y los orientalistas empezaban a traducir textos sagrados como el *Bhagavad Gita*, el *Dhammapada* y los *Upanishads*. Esos textos atrajeron a intelectuales librepensadores como Blake, Thoreau, Schopenhauer y T. S. Eliot. En la década de los cincuenta, los *beats* estadounidenses se interesaron por el budismo, y Jack Kerouac tuvo la visión de una «gran revolución de las mochilas, miles, incluso millones de estadounidenses jóvenes vagando [...] todo ellos locos por el zen».[4] Entonces, en la década siguiente, las prácticas contemplativas orientales pasaron sobre la cultura occidental con la voracidad de una plaga invasora. Gurús orientales empezaron a viajar a Occidente a finales de los años cincuenta y a lo largo de la década siguiente para enseñar sus respectivas prácticas: B. K. S. Iyengar trajo el yoga moderno, Bhaktivedanta Swami Prabhupada trajo el Hare Krishna, Maharishi Mahesh Yogi trajo la meditación trascendental, D. T. Suzuki trajo el zen, Osho trajo el neotantra y Chogram Rinpoche trajo el budismo tibetano. Simultáneamente, muchos mochileros occidentales seguían el ejemplo de los Beatles y se trasladaban a India en busca de iluminación y acudían a diversos áshrams.

Volviendo a los años cincuenta, Goenka era un empresario birmano millonario. Recurrió al vipassana cuando empezó a sufrir unas migrañas espantosas que lo volvieron adicto a la morfina. Era un alumno destacado, y su maestro, con el tiempo, le encomendó la misión de enseñar vipassana a otros legos de todo el mundo. Goenka se trasladó a India en la década de los setenta, donde su centro de vipassana atrajo a varios occidentales que acabarían siendo figuras destacadas del budismo occidental, como Jack Kornfield, Joseph Goldstein y Ram Dass. Kornfield y Goldstein abrieron el Centro de Meditación de la IMS (Insight Meditation Society) en Massachusetts a finales de esa década, donde ofrecían retiros similares, de entre diez días y dos semanas, inspirados en el curso de Goenka. En la primavera de 1979, un investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts llamado Jon Kabat-Zinn asistió a un retiro de dos semanas en el IMS. Al décimo día tuvo una «visión» sobre el desarrollo de una técnica médica laica de meditación a la que llamaría «*mindfulness*» [atención plena, o consciente].

Vi, como en un destello, no sólo un modelo que podía ponerse en práctica, sino también las implicaciones a largo plazo [...] básicamente que activaría nuevos campos de investigación científica y clínica, y se expandiría a hospitales, centros médicos y clínicas de todo el país y de todo el mundo, y proporcionaría un medio de vida adecuado a miles de practicantes.[5]

Ese mismo año, Kabat-Zinn creó su curso de Reducción de Estrés de ocho semanas de duración basado en el *mindfulness* (MBSR), que incorpora aspectos del vipassana y del yoga y está pensado no para alcanzar el nirvana, sino para mejorar la salud.

LA CIENCIA DEL MINDFULNESS

Kabat-Zinn se convirtió posteriormente en parte de un reducido número de científicos de la contemplación que se reunía con el Dalai Lama para mantener bianualmente diálogos organizados por el Instituto Mente y Vida. Dicho instituto había sido idea de Francisco Varela, un biólogo chileno que había aprendido meditación tibetana en la década de los setenta y que creía que ésta podía jugar un papel fundamental en la exploración científica de la consciencia. Varela perfiló un nuevo enfoque de la investigación sobre la consciencia, a la que llamó «neurofenomenología». Estudiaría la consciencia desde el punto de vista de la tercera persona de la ciencia (sobre todo de la neurociencia) y desde la perspectiva de la primera persona de la experiencia (sobre todo de las experiencias profundas de personas acostumbradas a la contemplación). El enfoque de Varela, que bebe en parte de William James y en parte de la visión de Aldous Huxley de la «neuroteología», es actualmente la metodología dominante en el estudio de la consciencia, según el filósofo Owen Flanagan.[6]

En 1987, Varela organizó el primer diálogo del Instituto Mente y Vida con el Dalai Lama. En los quince años siguientes, el instituto ha reunido al Dalai Lama con algunos de los psicólogos occidentales más destacados: Aaron Beck (creador de la terapia cognitivo-conductual), Paul Ekman, Allan Wallace, el

neurocientífico Richard Davidson y otros más. En una ocasión, el Dalai Lama comentó: «Todos estos debates son muy interesantes, ¿pero qué podemos aportar a la sociedad?». Su Santidad creía que la ciencia contemplativa podía jugar un papel fundamental para forjar una nueva espiritualidad para los carentes de fe. Alentó a Davidson a usar la neurociencia para el estudio de los efectos positivos de la meditación. Davidson se puso a la labor, y un estudio llevado a cabo en el año 2002 por el monje francés Matthieu Ricard halló gran actividad en su lóbulo prefrontal izquierdo, un área del cerebro que podría estar asociada a las emociones positivas, así como a cantidades anormalmente elevadas de ondas gamma sincronizadas, que podrían relacionarse con las emociones positivas y la compasión.[7] Esos resultados fueron acogidos con entusiasmo por la prensa occidental (¡por fin pruebas sólidas, empíricas, materiales de los beneficios que para la salud tiene la sabiduría espiritual!). «Budistas llevan a científicos a la sede de la felicidad», rezaba un titular en relación con el estudio sobre Ricard. «¿Es éste el hombre más feliz del mundo?», se preguntaba otro. Durante los primeros diez años del siglo XXI, la ciencia contemplativa pasó de ser una misión científica marginal a un importante campo de investigación académica que atrae una inmensa financiación. En gran parte ha sido gracias al curso MBSR de Kabat-Zinn, que estableció un modelo estándar de intervención secular de ocho semanas que los científicos podían someter a examen para determinar en qué medida afectaba a un conjunto de problemas emocionales o de comportamiento. En 1991 sólo se publicó un trabajo sobre el *mindfulness*. En 2013 fueron 549, muchos de ellos financiados por el Instituto Mente y Vida.[8]

SU SANTIDAD NOS HA INSTRUIDO

En 2012, el Instituto organizó su primera conferencia pública, el Simposio Internacional sobre Estudios Contemplativos (ISCS, por sus siglas en inglés), a la que asistieron setecientos estudiosos del ámbito universitario. En 2014 se celebró el segundo ISCS, en Boston, en el que tuve ocasión de participar. Era una conferencia muy concurrida, con más de mil seiscientos asistentes, en su

mayoría académicos que trabajaban en el campo de la ciencia contemplativa. «Cuando empezamos, en la década de los setenta, no éramos ni diez las personas que nos dedicábamos a la ciencia contemplativa en todo el mundo», comentó el neurocientífico Richard Davidson, lleno de asombro, al contemplar aquella sala de actos atestada. Durante el ISCS iban a tener lugar al menos trescientas presentaciones sobre la ayuda que, al parecer, el *mindfulness* brinda a la gente en su lucha contra la depresión, el pensamiento negativo, la ansiedad, el insomnio, el dolor crónico, la adicción, la ingesta compulsiva de comida, el síndrome de estrés postraumático, el trastorno de déficit de atención por hiperactividad, las ideas suicidas, además de potenciar la resiliencia de la gente, su felicidad, su productividad, su compasión, su cuidado del medio ambiente y su capacidad para trascenderse a sí misma. La ciencia del *mindfulness* inspira en la actualidad 41 centros dedicados a la atención plena en otras tantas facultades de medicina en que médicos y pacientes aprenden a meditar.[9] Se trata de algo que está revolucionando la medicina estadounidense, pues muestra las conexiones profundas existentes entre la salud mental y la física. En el ISCS también había representantes del floreciente movimiento del *mindfulness* que existe ya en Reino Unido y que se basa en una terapia denominada «terapia cognitiva basada en el *mindfulness*» (MBCT, por sus siglas en inglés), desarrollada por el profesor Mark Williams, del Mindfulness Centre de Oxford y en la actualidad disponible también a través del Sistema Nacional de Salud.

No es de extrañar que los delegados del ISCS parecieran algo sobrepasados: Aquello ya no era sólo investigación académica, aquello era lo que la revista *Time* había considerado «la revolución del *mindfulness*», e iba a salvar al mundo de la desgracia y de la destrucción planetaria. Aquella conferencia era una mezcla rara de lo académico y lo espiritual: una misma sala se usaba para las presentaciones de pósters por la mañana y para las sesiones de yoga por la tarde.

—¿Qué viaje te ha traído hasta aquí? —me preguntó un delegado mirándome fijamente a los ojos.

—Esto... He volado con Virgin Atlantic —respondí.

—No. ¿Qué viaje *espiritual*?

Los mil seiscientos delegados se pusieron en pie en medio de un silencio reverencial cuando el Dalai Lama apareció en el escenario. «Éste es el momento más emocionante de mi vida —me comentó el psicólogo sentado a mi lado—. Su santidad nos ha instruido.» El Dalai Lama se dirigió a los asistentes: «Hay mil millones de no creyentes en el mundo. La única manera de educarlos sobre los valores internos es mediante la investigación científica. A ellos les da igual lo que diga un monje».

Los científicos contemplativos parecían imbuidos de la sensación de que tenían una misión espiritual que cumplir. «Vivimos en un tiempo de crisis medioambiental —declaró Kabat-Zinn a la sala, antes de conducirnos a una meditación guiada—. El único cambio que contará es una transformación del corazón humano.»

Más allá de lo académico, el *mindfulness* está creciendo exponencialmente por toda la cultura popular, en aplicaciones como Headspace, en cursos para empleados de empresas como Google y Goldman Sachs, en el ejército de Estados Unidos, en escuelas y prisiones, en los gimnasios de todas las esquinas, en los centros termales. Se publican libros sobre la educación consciente de los hijos, sobre alimentación consciente, sobre sexo consciente, sobre calceta consciente, sobre coloreado consciente de láminas, sobre *mindfulness* para mascotas. Y más. Gracias al *mindfulness*, al yoga, a la meditación trascendental y a otras prácticas orientales, la contemplación, de manera sorprendente, ha regresado a la sociedad occidental. Las prácticas contemplativas orientales han prosperado presentándose a sí mismas como técnicas laicas fundamentadas en pruebas para mejorar la salud, la felicidad y la productividad. Maestros budistas tibetanos como el Dalai Lama pueden creer en cosas raras, como la naturaleza no material de la consciencia, la reencarnación y el karma, e incluso en otras más extravagantes, como la astrología, la magia y la profecía mediante el éxtasis, pero Su Santidad está dispuesto a aparcar esas creencias catalogándolas de «cosas budistas». «En veinte años —declaró en el Instituto Mente y Vida — no hemos hablado nunca de reencarnación.» De hecho, en el éxito de ventas publicado por el Dr. Williams sobre MBCT, Buda no aparece mencionado ni una sola vez.

Ese enfoque resueltamente laico implica que el *mindfulness* puede ser defendido por políticos y tecnócratas occidentales convencidos de que la cultura occidental necesita desesperadamente un conjunto de prácticas y valores poscristianos para una buena vida, pero que saben que los gobiernos laicos liberales no pueden promover ninguna religión. En 2014, una comisión parlamentaria sobre *mindfulness* en Reino Unido, formada por todos los partidos, hizo público un informe que llevaba por título *Mindful Nation* (el mismo año, por cierto, en que los cristianos pasaron a ser minoría en el país). El informe defendía la ampliación del *mindfulness* en el sistema sanitario público, en escuelas, empresas y centros penitenciarios. Tres ministros tomaron la palabra durante la presentación del informe, y al menos ochenta diputados y miembros de la Casa de los Loes practican el *mindfulness* en la actualidad. El *mindfulness* laico parece estar convirtiéndose en la nueva religión establecida en la Gran Bretaña poscristiana. «A largo plazo, el cristianismo desaparecerá —afirma lord Layard, asesor del gobierno que ha contribuido a incorporar la MBCT al sistema sanitario público del país—. La meditación es lo más cercano que tenemos para llenar el vacío. Al parecer, algo así como el 10 por ciento de la población medita en la actualidad. No sé si todos nos haremos budistas, pero el budismo tiene buenas prácticas y no da por sentada la existencia de milagros.»

¿CÓMO FUNCIONA EL *MINDFULNESS*?

Existen muchas formas distintas de meditación, que afectan a la mente y al cuerpo de distinto modo. Respirar más despacio y más hondo es algo que tiene un efecto relajante del sistema nervioso autónomo, que pasa del sistema nervioso simpático, el que se usa en el mecanismo de huida o ataque, al sistema nervioso parasimpático (el que interviene en el descanso y la curación).[10] Repetir un mantra mentalmente es una forma de autohipnosis que ayuda a la mente y al cuerpo a relajarse.[11] También pueden potenciarse sentimientos de amor y gratitud mediante diversas formas de meditación afectiva.[12]

El *mindfulness* y el vipassana, por el contrario, intentan agudizar la autoconsciencia de la gente. En primer lugar, adiestramos a nuestra atención para que se aposente y se recoja. Inicialmente, la consciencia del yo está increíblemente fragmentada (resolviendo problemas, dándole vueltas a cosas del pasado, fantaseando sobre cosas del futuro). Hacemos que la mente regrese una y otra vez a la respiración, como si adiestráramos a un cachorro. Posteriormente usamos nuestra atención recobrada para analizar el cuerpo, hacia arriba y hacia abajo, investigando todas las sensaciones que sentimos. Mantenemos una actitud de curiosidad y ecuanimidad ante cualquier cosa que surja, tanto si es una sensación agradable como si es dolorosa. Al observar las sensaciones, nos damos cuenta de que nunca se mantienen exactamente iguales: siempre están cambiando. Ese darse cuenta de la no permanencia puede ayudarnos a vencer el apego al yo y la aversión al yo: si llega un sentimiento de depresión, no nos desesperemos, porque no durará eternamente. Tal vez también notemos una relación entre nuestra actitud de ecuanimidad y la sensación misma: cuando aceptamos una sensación con ecuanimidad, ésta se transforma. Podemos aplicar una técnica similar a nuestros pensamientos y sentimientos: cuando surge un pensamiento o sentimiento negativo, podemos darle la bienvenida, observarlo y ver cómo cambia. El doctor Mark Collins, en su libro sobre MBCT,[13] compara este enfoque con el poema de Rumi *La casa de huéspedes*:[*]

El ser humano es una casa de huéspedes
cada mañana llega alguien nuevo.
Una alegría, una pena, una maldad,
una consciencia momentánea llega
como un visitante inesperado.
Ábreles a todos los brazos y agasájalos,
aunque sean un grupo de tristezas
que arrasan violentas tu casa
y la dejan sin muebles.
Incluso así trata a cada huésped honrosamente
pues tal vez te dejen sitio libre
para una nueva delicia.

Si tu yo es un viejo cobertizo tambaleante, los tablonces del ese cobertizo son nuestros hábitos de apego y de aversión. Creemos en cosas como «*debo* ser feliz, popular, exitoso, y *no debo* ser infeliz, impopular, fracasado». Nos encarcelamos a nosotros mismos en nuestras rígidas creencias sobre cómo debemos ser, cómo debemos sentir, cómo debe tratarnos el mundo. Y cuando la realidad resulta diferente, entramos en pánico, nos avergonzamos, nos enfadamos, nos deprimimos. Esa intensa aversión a la realidad no hace sino incrementar nuestro sufrimiento, y acabamos siendo «desterrados de la unidad de la naturaleza», en palabras del filósofo estoico Marco Aurelio.

En ciertos aspectos, el *mindfulness* es similar a la terapia cognitivo-conductual, lo que no puede sorprendernos, teniendo en cuenta las similitudes entre el budismo y el estoicismo. La terapia cognitivo-conductual enseña a la gente a usar su racionalidad para examinar sus rígidas creencias, y a formularse preguntas socráticas del tipo «¿Por qué siempre tengo que caer bien a todo el mundo?». El *mindfulness* enseña una ecuanimidad similar y un distanciamiento cognitivo de nuestras rígidas creencias del yo. Pero en lugar de disputar con las creencias negativas, como hacen los estoicos, los budistas, simplemente *observan* los pensamientos y las sensaciones a medida que éstas van y vienen. Y el *mindfulness*, como el vipassana, hace mucho más hincapié en el cuerpo que la filosofía griega. Enseña a la gente a tomar consciencia de lo que S. N. Gena llama «el inconsciente físico». Nuestros apegos y aversiones se muestran a menudo más fuertes a un nivel físico. Nos aferramos a la agradable sensación física que surge al fumar, al beber o al comer compulsivamente, o al consumo de drogas, por ejemplo. Tal vez también acarreamos mucho estrés físico y mucha infelicidad inconscientes en nuestro cuerpo, sin tener plena consciencia de ello. Prestando una atención plena al cuerpo, podemos concientizar ese «inconsciente físico» y transformar nuestras sensaciones físicas a través de la percepción concentrada y la ecuanimidad. Esa concentración en el «inconsciente físico» resulta posiblemente mucho más transformadora que la estricta concentración de la terapia cognitivo-conductual en nuestros pensamientos.

ARREBATOS Y VISIONES INFERNALES

Existen beneficios demostrados con la práctica diaria de este tipo de meditación (ha resultado ser muy eficaz en la prevención de una recaída tras depresiones de larga duración). También se ha podido comprobar hasta cierto punto que con ella mejora el estado de ánimo y la atención, reduce el estrés y potencia el sistema inmunitario. Sin embargo, corremos el riesgo de ver el *mindfulness* como una especie de cura milagrosa que puede usarse para reducir el estrés y lograr de manera instantánea un aumento de la productividad. Así lo advirtió el propio S. N. Goenka, que en un primer momento se interesó por el vipassana como terapia contra su migraña. Su profesor le informó de que el vipassana no era una cura de salud, que era una manera de purificarse uno mismo a fin de ir más allá del yo y alcanzar el nirvana. Para eso estaba pensada la meditación budista. Y, como ya vimos en el capítulo anterior, el viaje más allá del yo puede resultar bastante movidito. Pueden experimentarse arrebatos en toda regla, o visiones infernales, y si uno está apegado al cobertizo de su yo y sólo pretendía hacer un poco de limpieza general, el resultado puede resultar desconcertante.

Es bastante probable que nos encontremos con estos flecos más descontrolados de la consciencia humana si nos sometemos a un retiro de meditación. Un estudio llevado a cabo en 1979 por el maestro budista Jack Kornfield descubrió que el 95 por ciento de los alumnos participantes en un retiro de tres meses de duración, y el 40 por ciento de los que habían asistido al de dos semanas, afirmaban haber tenido experiencias de arrebato y de dicha intensa (que en los textos Pali se denominan *piti*). Éstas, al parecer, surgen cuando la mente se apacigua y profundiza más allá de la consciencia del yo. Pero los alumnos también referían experiencias dolorosas: el regreso de emociones difíciles y recuerdos traumáticos, disfunción autónoma en la respiración, temblores, insomnio, visiones de violencia u orgías con apariencia de pesadillas. Kornfield escribe:

Las experiencias poco habituales [...] son la norma entre alumnos de meditación con experiencia. Más del 80 por ciento de los que cursan los tres meses refirieron haber

tenido esas experiencias como una parte normal de su proceso de meditación. A partir de nuestros datos, parece claro que la consideración, por parte de la psiquiatría moderna, de que los llamados estados «místicos» son en realidad patologías psicológicas (consideradas regresiones del yo a un estado infantil o catalogadas como trastornos psíquicos) se debe sencillamente a las limitaciones del modelo mental tradicional de la psiquiatría de Occidente, basado en la enfermedad mental.[14]

El budismo, como el misticismo cristiano, ofrece itinerarios que indican a los meditadores qué pueden esperar encontrarse en el camino. Uno de los más útiles es el *Visuddhimagga*, escrito en Sri Lanka hacia el año 350. Describe varias etapas del camino: una vez que la mente está lo suficientemente adiestrada y entregada al recogimiento, alcanza el «nivel de acceso», que aporta «intensos sentimientos de entusiasmo o felicidad» (cito del excelente libro de Daniel Goleman *La mente meditativa*),[15] y puede generar también visiones de deidades, demonios, cadáveres, etcétera, que pueden ser «tan realistas como la de un invitado que viene a visitarnos». Sigamos adelante, nos dice el libro, y que no nos distraigan las visiones. Después, quien medita alcanza el «primer *jhana*», un término de difícil traducción pero que aproximadamente significa un estado de profundo recogimiento o concentración. Ello aporta un sentimiento prolongado de arrebatos físicos, escalofríos eléctricos, oleadas de dicha, los pelos de punta, todo ello combinado con una alegría más sosegada. Finalmente se alcanza el segundo *jhana* (más arrebatos y alegría, aunque sin ningún pensamiento verbal). Después llega el tercer *jhana*, con el que quien medita va más allá de las manifestaciones físicas más bruscas del arrebato y siente un estado superior de dicha y ecuanimidad. En cualquiera de esas etapas, quien medita puede pensar que ha alcanzado el nirvana porque se siente muy bien. Sin embargo, esos estados son sólo «seudonirvanas», y existe el riesgo de apegarse a ellos, o de sentirse orgulloso de ellos y, así, no aprovechar los progresos. El meditador avanzado llega con el tiempo a un estado en el que se da cuenta de que todo surge y pasa, incluso el éxtasis, y accede a un estado de desencanto y distancia en el que «el mundo de la realidad de quien medita está en un constante estado de disolución». Su mente está llena de terror, desagrado, temor, distancia, vacío. En un texto, eso se denomina la «fase de recoger la colchoneta», porque

lo único que quiere el que medita es volver a casa y acurrucarse allí. Pero esa «Noche Oscura del Alma» es sólo una etapa antes de alcanzar otra más elevada de unidad e integración. Hay que seguir adelante. En todo caso, imaginemos lo terrorífico que sería encontrarnos en ese estado de disolución sin haber sido advertidos de él y sin saber si alguna vez iba a terminar.

En el departamento de Estudios Contemplativos de la Universidad de Brown, la doctora Willoughby Britton lleva diez años estudiando las experiencias difíciles o negativas que la gente puede vivir durante la meditación. En el ISCS, la doctora Britton nos explicó: «Los occidentales recurren principalmente a las prácticas contemplativas por cuestiones de salud y bienestar. Pero esa es sólo una pequeñísima porción de los posibles efectos de la meditación: debemos ser conscientes de todo el espectro de experiencias que pueden darse como resultado». También comentó que la experiencia negativa más común (como ocurre con el consumo de sustancias psicodélicas) es el regreso de recuerdos traumáticos reprimidos, o la «sombra» de Jung.

Entre otras experiencias difíciles están la confusión cognitiva y los problemas para planificar, las alucinaciones, la pérdida de identidad narrativa, la pérdida de la sensación de actuación, la desfamiliarización, la ansiedad extrema, el pánico, la rabia, las obsesiones. Quienes meditan también pueden presentar problemas físicos: insomnio, irregularidades respiratorias, movimientos involuntarios, arrebatos súbitos de energía que les agitan el cuerpo. Pueden regresar de un retiro y descubrir que les cuesta relacionarse con otras personas o reincorporarse al trabajo. Pueden sentir que han perdido su sentido del yo.

El proyecto de Britton se centra en los casos más extremos, en que los problemas duran de media un mínimo de tres años (en un caso, los problemas perduraron a lo largo de más de veinte años); el 68 por ciento de esos problemas surgían durante el retiro o después de él, pero en un 30 por ciento de ellos la gente sólo practicaba una hora al día. Incluso en los programas estándar de *mindfulness* de ocho semanas de duración para tratar la depresión y la ansiedad, como los que actualmente ofrece el sistema de salud público británico, el 40 por ciento de las personas asegura haber tenido alguna experiencia difícil, sobre todo el regreso de recuerdos reprimidos. La

experiencia más difícil de todas, por supuesto, es la pérdida del yo cuando uno no lo espera. Britton entrevistó a una maestra de escuela que durante nueve años perdió su sentido del yo. Según ella: «No tenía centro. No estaba. Estaba perdida, allí no había nada. En casa, debía agarrarme a los muebles. Al verlo ahora, en perspectiva, aquello era realmente vivir en el infierno». Por lo general se brinda poco apoyo a las personas que pasan por esas etapas oscuras del camino, incluso en las comunidades budistas. Sin embargo, las comunidades de meditadores de base que existen en internet se muestran cada vez más abiertas respecto a lo que implica pasar por esa «Noche Oscura», pues son cientos, tal vez miles, de meditadores de larga duración los que la han vivido. Así pues, parece que contemplar la práctica meditativa como tranquilizante es como tratar el LSD como una aspirina. Tal vez te cure el dolor de cabeza, pero lo más probable que es llegue mucho más lejos.

EL CAMPO DE TORTURA BIRMANO

Cada mañana, en Ödeshög, despertábamos con el sonido del gong a las cuatro de la madrugada, nos dirigíamos a oscuras a la sala del dharma y nos distribuíamos sobre nuestros cojines, como pollos asados, con mantas sobre los hombros, buscando la comodidad, concentrándonos en nuestras mentes. Durante todo el primer día practicamos el *samadhi*, o concentración, fijando nuestra atención en las fosas nasales y la respiración. El segundo día centramos la atención en la nariz. El tercer día, nos fijamos solamente en el labio superior. Diez horas de meditación sobre el labio superior. Al principio costaba mucho concentrarse. La consciencia del yo no dejaba de viajar al pasado, o a un futuro imaginado, regresando como un cachorro que te trae el palo. Pero gradualmente la mente se calmaba y aceptaba concentrarse en la tarea del momento (no había nada más que hacer). La calidad de la consciencia se volvía más clara, más «sutil», como decía Goenka en sus charlas vespertinas. Al tercer día yo ya pude concentrar mi atención más o menos de manera continua en el labio superior durante una hora, captando las sensaciones sutiles que surgían a su alrededor.

Cada tarde, Goenka nos hablaba desde la tumba. Había muerto en 2013, pero en los cursos que se imparten en sus ciento setenta centros se usan vídeos en los que aparece enseñando. Cada sesión de meditación también tiene la guía de una grabación en la que aparece él, y empieza y termina con su vibrante voz de barítono entonando el Pali. Durante su charla vespertina del tercer día, el fantasma de Goenka nos dijo que nos preparásemos para el día cuatro, en que finalmente aprenderíamos la técnica del vipassana, que nos infligiría una «profunda incisión quirúrgica» en el inconsciente. Sería oscuro, difícil, sentiríamos temor, pero también nos resultaría tremendamente curativo.

A la mañana siguiente nos congregamos, nerviosos, en el salón del dharma. Goenka nos guio a través de los noventa minutos de meditación: debíamos concentrarnos en nuestra cabeza, después en la cara, después en los hombros y los brazos, después en el cuello, después en el estómago, y así sucesivamente... Aquello fue una gran decepción. Daba tan de prisa las instrucciones que no conseguía concentrarme en cada una de las partes del cuerpo. Además, aquello era sólo una especie de chequeo corporal. ¿Dónde estaba el buceo profundo en el inconsciente que nos habían prometido? Después de aquella sesión me sentía enfadado, enfadado con aquel empresario birmano con sobrepeso y con todos los borregos occidentales que recitaban «Sadhu» [de acuerdo] después de sus cánticos del Pali a pesar de no tener la menor idea de con qué estaban de acuerdo. Todo aquello era tan aburrido... No tener nada que hacer más que concentrarse en la propia mente. Los demás hombres salían al patio durante las pausas, y miraban con la mirada perdida un árbol, el cielo, como pacientes a los que acaba de practicárseles una lobotomía. Yo no recordaba qué día era. ¿Nos quedaban cinco más, o seis? Me di cuenta de que mis compañeros de meditación me molestaban, a pesar de que nunca hablábamos. El tipo de pelo lacio que compartía habitación conmigo se movía de un lado a otro, como un loco, cuando yo intentaba dormir. Lo odiaba a muerte. El que meditaba detrás de mí, con la boca seca... Era como si oyera todos y cada uno de los movimientos de su lengua reseca amplificados por un altavoz.

Las cosas se pusieron más difíciles durante la siguiente sesión. Nos dijeron que había una «nueva regla»: haríamos «sentadas de gran

determinación» tres veces al día, en las que debíamos intentar pasar una hora entera sin movernos. No sé si por masoquismo, yo decidí entregarme a las mías con las piernas cruzadas, aunque en realidad apenas aguantaba diez minutos sentado así porque habían tenido que ponerme una plancha metálica en la pierna después de un accidente de esquí. Para todos nosotros, aquellas sesiones eran muy incómodas y dolorosas. «Yo creía que la meditación era algo... relajante», se quejó una señora al maestro asistente con voz temblorosa. Nos pidieron que prestáramos atención a todas las sensaciones que fueran surgiendo, ya fueran «bastas» (dolorosas) o «sutiles» (agradables), y que las observáramos con «mentalidad calmada y ecuánime». Con ello venceríamos el tan arraigado hábito del yo de reaccionar a las sensaciones físicas con apego o aversión, lo que estaba en la raíz de todo nuestro sufrimiento. «Recordaos siempre a vosotros mismos que ninguna sensación es permanente —nos decía Goenka—. Es la *anicca*, la ley de la transitoriedad. Todo es *anicca, anicca, anicca.*»

De modo que ahí estaba yo, sentado, hora tras hora, realizando aquellos circuitos alrededor de mi cuerpo, de la cabeza a los pies, de los pies a la cabeza. En una hora realizaba aproximadamente cuatro circuitos. El dolor de los muslos y las nalgas empezaba cuando iba por la mitad del segundo circuito y llevaba veinte minutos. A la media hora el dolor era bastante intenso. A los cuarenta y cinco minutos era una agonía. Durante los últimos cinco minutos mi cuerpo temblaba de dolor, se me llenaban los ojos de lágrimas y sentía náuseas. Yo sólo era consciente del dolor, un dolor espantoso que me acuchillaba, un dolor insoportable en la rodilla, en el pie, en la nalga, en el muslo. ¡Seguro que ya había transcurrido una hora! ¿Por qué no empezaban los cánticos? Abría los ojos y fulminaba con la mirada al maestro asistente. ¡Pon los cánticos, maldita sea! Finalmente me rendía, descruzaba las piernas y el dolor desaparecía. Entonces empezaban los cánticos. Aquellas «sentadas de gran determinación» las repetíamos tres veces al día. ¿Por qué me sometía a mí mismo a aquella tortura? Estaba seguro de que el dolor no ennoblecía en absoluto a nadie: era sólo que mi cuerpo me advertía de que iba a hacerme daño. Nos decían que observar las sensaciones «burdas» sin aversión purificaba los *sankharas* acumulados (los hábitos de apego y aversión) del

pasado. El dolor es el fuego purificador; en lugar de azotarnos a nosotros mismos, como los monjes medievales, observaríamos nuestro dolor físico y emocional «con mente sosegada y ecuánime». Aprenderíamos que tanto las sensaciones burdas, solidificadas, como las sutiles eran *anicca* o transitorias: venían y se iban. Las sensaciones podían ser vibraciones rápidas, agradables y agudas, o vibraciones lentas, graves, dolorosas, pero todas formaban parte de la misma canción cósmica del *anicca*. Darnos cuenta de ello nos liberaría del apego y la aversión. Con el tiempo alcanzaríamos un estado de dicha llamado *bhanga*, en el que todo nuestro cuerpo se disolvería en vibraciones sutiles y oleadas de dicha, esa clase de éxtasis en el que se derriten las extremidades de la que hablaban los cristianos místicos. La verdad es que sonaba maravilloso. Pero de momento era una agonía.

NO TE ACOSTUMBRES A LOS ARREBATOS

Al sexto día conseguí pasar la hora entera sin mover las piernas. Concentré mi atención penosamente en mis cuatro circuitos corporales. Las extremidades me temblaban con el esfuerzo hasta que los cánticos de Goenka aparecieron al término de los sesenta minutos como un bendito alivio. Entonces, al séptimo día ocurrió algo extraño. Estaba en otra hora dedicada a la meditación, y el dolor iba en aumento. Yo me dedicaba a observarlo y a recordarme a mí mismo que no era permanente. Entonces algo cambió. Era como si una luz descendiera sobre mí, literalmente, y una brisa fresca se extendiera por la mitad superior de mi cuerpo, tan agradable que el dolor de las piernas ya no me preocupaba. Y entonces, al observar las «sensaciones burdas» de dolor en mis piernas, que parecían tan sólidas y permanentes, éstas también se disolvieron y se convirtieron en otras más sutiles. Incluso los pies despertaron de su sueño de profunda congelación. Todo en mi cuerpo se disolvía... Todo menos la nalga izquierda, que seguía tercamente agarrotada. La observaba, conminando a su disolución, pero se resistía. Después de aquello, las sesiones se volvieron más fáciles, aunque el avance no era lineal: a veces vivía una sesión magnífica y llegaba a la conclusión de que ya me había convertido en

un ser muy avanzado y sabio, pero en la siguiente sesión me abatía a la media hora. Era algo que obligaba constantemente a la humildad y a la humillación.

Al décimo día pudimos hablar entre nosotros. El ruido, tras nueve jornadas de silencio, resultaba ensordecedor. Nos dijeron que dedicáramos nuestra práctica a la bondad amorosa y a la liberación de todos los seres. Yo me sentí avergonzado de haber perdido la paciencia con mi compañero de habitación: había llegado a llamarlo «capullo» una vez que me despertó. Resultó ser una persona muy agradable, no el egoísta diabólico que yo había imaginado. Me contó que el retiro le había resultado extraordinariamente difícil a causa del regreso de recuerdos traumáticos, pero que había conseguido seguir adelante. Para casi todos nosotros había sido una experiencia muy dolorosa física y emocionalmente. Para dos había sido demasiado y se habían dado de baja enseguida. Al parecer, uno de ellos había sufrido un episodio psicótico y había salido a caminar toda la noche. Pero otros habían tenido experiencias más «extáticas»; una joven me contó que el noveno día se sintió como si hubiera consumido éxtasis; otro, que hasta ese momento nunca había meditado, comentó que en determinado momento su atención había cambiado y que se había encontrado a sí mismo en una especie de espacio gigantesco lleno de luz. Goenka, en sus vídeos, nos había advertido repetidamente que evitáramos el apego y el rechazo de cualquier sensación que nos surgiera. Decía que resultaba especialmente peligroso apegarse a cualquier experiencia extática (vibraciones sutiles, emociones eléctricas, oleadas de placer y dicha). Si nos acostubrábamos, nos convertíamos en «adictos a las sensaciones», buscábamos repetir los estremecimientos, y lo que hacíamos era crear más apego a nuestro yo, más sufrimiento cuando esas emociones desaparecieran.

Una chica llamada Laura me llevó en su coche a Gotemburgo y me contó que ése era su segundo retiro. Durante el primero, que había realizado hacia seis meses, había experimentado un subidón extático de diez días, durante el que todo su cuerpo reverberaba con oleadas extáticas de placer. Y se había lanzado a ese segundo retiro esperando otro subidón, pero lo que había encontrado, en cambio, había sido dificultad y dolor. Pero se había dado cuenta de que todo formaba parte del mismo trabajo.

Yo también me había dado cuenta de que me había enganchado al éxtasis

durante la elaboración de mi libro. En nuestra cultura existen dos riesgos. El primero, tal vez el más importante, es que patologicemos nuestras experiencias extáticas, que sintamos aversión por ellas y las apartemos de nosotros, y de ese modo acabemos confinados en las diminutas cárceles de nuestro yo. Pero el segundo riesgo es *apegarnos* en exceso a las experiencias de éxtasis. Acabamos siendo buscadores de emociones, «adictos a las sensaciones». El riesgo parece especialmente elevado en las culturas occidentales que han conservado una actitud más positiva hacia las experiencias extáticas, en concreto el cristianismo carismático y el movimiento *New Age*. ¿Cómo no íbamos a apegarnos al éxtasis, cuando cada momento de arrebató se interpreta como una visita de Jesús, una prueba de nuestra salvación, una señal de que Dios «ya está viniendo»? ¿Cómo no vamos a acabar persiguiendo esos momentos y sintiéndonos desolados en su ausencia? Algunos místicos cristianos nos advierten de que no nos dejemos seducir por las «delicias espirituales». Marguerite Porete, la mística francesa del siglo XIII, avisaba de que la etapa de «embriaguez», «tan peligrosa, noble y deliciosa», es solamente una etapa intermedia en el viaje del alma, que debe ir más allá renunciando a su placer y pasando del «amor a la nada» hasta que por último alcanza una unidad mayor que está más allá de la dualidad.[16] Pero Porete y otros escépticos del éxtasis son, diría yo, una voz minoritaria en la cultura cristiana: no olvidemos que a ella la quemaron en la pira.

¿UN *MINDFULNESS* CRISTIANO?

Así pues, ¿qué parte podemos llevarnos de la zona de la contemplación? Una vez más, se me recuerda la importancia del «marco y el escenario». En primer lugar, la meditación nos enseña el poder del «marco», el poder de la actitud y la intención a la hora de modular la consciencia. Eso lo vi con claridad en mi experiencia del dolor físico, que o bien aumentaba hasta convertirse en agonía insoportable, o bien se transformaba en un sosiego soportable en función de mi actitud del momento. Debemos fortalecer nuestra determinación ante el largo viaje, y debemos practicar la ecuanimidad, no distanciarnos cuando nos

encontramos con dificultades ni alegrarnos demasiado cuando experimentamos arrebatos. Y tenemos que purificar nuestra intención con preceptos morales (con demasiada frecuencia el *mindfulness* se ve despojado de toda ética). Debemos volvernos hacia el exterior, dedicar nuestra práctica al bienestar de otros.

También se me recuerda la importancia del «escenario»: el contexto en el que practicamos. En nuestro caso, toda nuestra práctica estaba apoyada por el contexto del centro de Ödeshög, por la férrea disciplina, por la amabilidad de los voluntarios (que en todos los casos trabajaban sin cobrar), y por las enseñanzas diarias y los cánticos de Goenka. Pero a mí me resultó más difícil practicar el vipassana fuera de ese contexto, cuando regresé a Londres. Nos dijeron que lo único que necesitábamos para mantener la práctica era meditar dos horas cada día, además de renunciar al alcohol, la carne y las conductas sexuales impropias. No sería tan difícil. Pero sí, resultó que sí lo era. Mi práctica se ha reducido a cuarenta minutos diarios, de una concentración muy fragmentaria. Lo que resulta extraño es que, después de la intensa supervisión militar durante el retiro nos dejaran actuar a nuestro libre albedrío fuera del centro de meditación. En contraste con la vida cristiana, no existe una gran comunidad vipassana. En el único grupo de vipassana al que asistí en Londres, los asistentes permanecían sentados en silencio en una sala, meditaban durante una hora y se iban, también en silencio. Si ésta es la nueva religión de Occidente, parece ser muy puritana, individualista, ascética, despojada de todo ritual y comunidad. ¿Dónde están las sesiones de villancicos, los mercadillos benéficos? ¿Dónde están los cuidados pastorales para aquellos que, tras los retiros, pueden presentar problemas psicológicos?

Me preguntaba si sería posible integrar la práctica del *mindfulness* en un contexto cristiano teísta. Sin duda, para muchos lo es. El profesor Mark Williams, cocreador del MBCT, también es canónigo honorario en una iglesia de Oxford. Según él, el *mindfulness* podría ser una bendición para la Iglesia, pues podría ayudar a profundizar las prácticas de la gente y su conexión con Dios.^[17] La Iglesia necesita desesperadamente un retorno a sus raíces contemplativas, y tal vez el *mindfulness* sea una manera de conseguirlo. Con todo, los científicos de la contemplación han tendido a mostrarse despectivos

con la contemplación cristiana. En uno de los primeros artículos publicados sobre la ciencia contemplativa, publicado en 1982, el investigador Edward Maupin marcó el tono al escribir lo siguiente: «En general, la mayoría de las tradiciones de oración y meditación del cristianismo han consistido en una especie de chismorre con Dios».[18] En el ISCS de Boston me sorprendió que hubiera una ausencia casi total de presentaciones sobre prácticas contemplativas cristianas o de la Grecia clásica: el 95 por ciento de las presentaciones exploraban la meditación budista. Le pregunté a Thomas Coburn, presidente emérito de la Naropa University y veterano de los estudios contemplativos, sobre aquella extraña ausencia de la contemplación occidental en la conferencia. Y él me respondió: «Tarde o temprano los estudios contemplativos deberán abordar el hecho de que la mayoría de las personas contemplativas son teístas. Los académicos, en su mayoría, se han criado en un entorno judeocristiano y lo han rechazado. O bien no están interesados en el judeocristianismo, o bien manifiestan una hostilidad clara hacia él».

La falta de interés por la contemplación cristiana podría deberse al hecho de que en la actualidad no existe una gran tradición en Occidente. Vemos las ruinas de lo que en otro tiempo fueron grandes monasterios esparcidas por el campo inglés «como las cumbres de una Atlántida desaparecida, sumergida a cuatro siglos de profundidad», en palabras de Patrick Leigh Fermor.[19] Tuve ocasión de preguntarle al obispo de Londres dónde podía aprender a practicar contemplación cristiana en la actualidad y la respuesta fue: «Ah, no contamos con muchos lugares a los que acudir hoy en día. Estamos muy necesitados». Aun así, sigue habiendo gente que intenta practicar la «teología mística»: hay grupos dedicados a seguir las enseñanzas de Juliana de Norwich o las del Maestro Eckhart, o que practican los ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola, o que siguen la tradición del hesicasmo ortodoxo, o la Oración Centrante del padre Thomas Keating. Y existen aún numerosos monasterios y conventos, algunos con una antigüedad de siglos, en los que la gente puede pasar gratuitamente periodos de tiempo. Es evidente que la mayoría de las técnicas contemplativas cristianas se centran en la persona de Jesucristo; se medita por sus heridas, se visualizan escenas de los Evangelios, los contemplativos se imaginan a sí mismos en un matrimonio arrebatado y erótico

con él (en el capítulo titulado «El templo del amor tántrico» se profundiza más sobre este tema). Cuesta ver que esos métodos puedan llegar a convertirse en una terapia laica de un modo análogo al estoicismo, que se ha convertido en terapia cognitivo-conductual, y al budismo, transformado en *mindfulness*. Tal vez lo más próximo a la entrega a un Poder Superior sean los programas de recuperación en doce pasos.

LA UNIVERSIDAD CONTEMPLATIVA

Aldous Huxley escribió que «una sociedad es buena en la medida en que posibilita la contemplación a sus miembros».[20] Tal vez nos hacen falta nuevos centros para la investigación y la práctica contemplativas, nuevos monasterios para una sociedad multicultural. Como en el caso del Instituto Mente y Vida, esos centros podrían investigar y poner en práctica técnicas tanto desde una perspectiva científica como desde un enfoque basado en las humanidades, y posteriormente propagar esas prácticas a una comunidad más amplia, como antiguamente hacían los monasterios. En esos centros no se llevarían a cabo sólo investigaciones sobre el budismo laico, sino también sobre el cristianismo, la filosofía griega, el islam, el judaísmo, el taoísmo, etcétera.

Ese nuevo tipo de centro de sabiduría está empezando a aparecer en el ámbito académico, en algunos departamentos de estudios contemplativos de las universidades estadounidenses como las de Brown o Virginia, o en los centros de *mindfulness* de Exeter y Oxford, en Reino Unido, así como en organizaciones como el Instituto Mente y Vida. Esos centros suponen una vuelta al modelo original de lo que eran las academias, entendidas como la Academia de Platón, o las escuelas de medicina como la Abadía de San Víctor, donde los eruditos no sólo analizaban racionalmente el mundo exterior, sino que también intentaban transformar su propia consciencia interior para encontrar sabiduría y éxtasis. Pero entonces llegó Enrique VIII y confiscó los bienes de los monasterios y se los entregó a las universidades, aquellas fábricas de conocimiento y disfunción emocional. Debemos regresar al viejo

modelo de universidad entendida como colmena de sabiduría contemplativa.

Ello supondría un cambio que iría más allá del modelo de Max Weber de académico desapasionado que se ocupa con gran empeño de la clasificación objetiva del mundo exterior. Todo lo contrario: los académicos trabajarían para transformar su propia consciencia y la de otros, y se convertirían en profetas de una espiritualidad nueva basada en pruebas. El propio Weber advirtió en contra de esa tendencia, y conviene tener en cuenta su advertencia. En su conferencia titulada «La ciencia como vocación», avisaba de que la ciencia «no es un don, una gracia de visionarios y profetas que transmiten valores sagrados o revelaciones, ni participa de las contemplaciones de sabios y filósofos sobre el significado del universo». ¿Quién, se preguntaba, cree que la ciencia conduce a la felicidad, «además de unos pocos niños grandes que ocupan las sillas de algunas universidades y despachos editoriales»? Weber insistía en que «sólo un profeta o un salvador pueden proporcionar la respuesta [al sentido de la vida]. Si ese hombre no existe, o si ya no se cree en su mensaje, entonces sin duda no se lo obligará a aparecer en esta tierra haciendo que miles de profesores, a modo de mercenarios privilegiados del Estado, intenten, como profetas baratos, adoptar su papel desde las aulas».[21]

En la actualidad se ve con mucho mayor optimismo que científicos académicos, como John Kabat-Zinn, Mark Williams o Richard Davidson, puedan crear una espiritualidad basada en pruebas que de algún modo sea capaz de reemplazar a la religión. Ésa era la esperanza de William James, Frederic Myers, Aldous Huxley, Alister Hardy, Timothy Leary y otros estudiosos que aparecen en el presente libro. Pero el riesgo de ese proyecto es que la academia se convierta en un culto religioso, que exagere sus hallazgos y oculte los resultados negativos (ya existen pruebas de que así lo han hecho algunos investigadores sobre *mindfulness* y algunos boletines, como también lo ha hecho algún científico especializado en psicodelia). Debemos asegurarnos de que el campo de los estudios contemplativos se mantenga abierto a lo que Weber denominaba «hechos inconvenientes», entre ellos el que muestra que el viaje más allá del yo no es ni fácil ni seguro, que podría haber bajas. Debemos ser modestos sobre lo que la ciencia contemplativa

puede demostrar de manera objetiva (el escáner cerebral tal vez muestre que los meditadores con experiencia presentan unos niveles más elevados de rayos gamma en la corteza prefrontal izquierda, pero ¿demuestra eso que son más felices o más virtuosos?). «¿Cómo se sabe si alguien está realmente iluminado? —se preguntó en voz alta el Dalai Lama en el ISCS—. Eso no es un estatus que conceda ninguna institución, no es un título universitario. Hace falta observar de manera constante a una persona durante más de un año. Es como espiar.» Espiar a alguien durante un año es algo que tal vez pueda llevarse a cabo en un monasterio, pero es improbable que lo apruebe un comité de ética de cualquier facultad. Se trata de cuestiones que conviene abordar a medida que se van presentando; personalmente, sigo pensando que una manera de superar la guerra de cuatro siglos entre ciencia occidental y religión es a través de la investigación académica sobre el éxtasis.

Fijémonos ahora en el aspecto más controvertido de la experiencia extática: su conexión con la sexualidad. Tanto Goenka como Nicky Gumbel nos dicen que superemos nuestros deseos sexuales a fin de avanzar espiritualmente. Al parecer, el deseo sexual es el gran enemigo en la camino hacia el éxtasis. ¿Pero podría existir una senda alternativa que adopte la sexualidad como la ruta máxima hacia la consciencia extática? Descubrámoslo al entrar en el templo del amor tántrico.

El templo del amor tántrico

—Muy bien, algunas cuestiones prácticas antes de ponernos en marcha. En primer lugar, nada de desnudos en la sala delantera entre las nueve y las seis, que es cuando pasan el cartero y los del reparto. No queremos que se escandalice la gente del pueblo.

Me encuentro en Dorset, en un festival sobre «sexualidad consciente». Doscientas personas se han congregado durante cinco días para bailar, abrazarse, demostrarse afecto y zumbar, con talleres de mil cosas, desde masajes a ocho manos hasta cursillos para autosatisfacerse mediante la atención consciente. Una gran parte de las conversaciones, en el festival, giran alrededor del Salón del Amor, un patio poliamoroso para alegrías nocturnas.

«¿Ya has estado en el Salón del Amor?» «Lo pasamos genial en el Salón del Amor.» «¿Te gustaría... venir al Salón del Amor?»

El festival se celebra en un lugar conocido como la Casa Osho Leela, en Dorset. «Leela», que viene del hindi *lila*, significa «juego». Osho fue un famoso gurú indio, también conocido como Bhagwan Shree Rajneesh, que ayudó a introducir el «neotantra» en Occidente en la década de 1970. Se crio en una estricta familia jainista en una India que justo acababa de conseguir la independencia, pero rechazó aquella educación tan austera para convertirse en uno de los gurús más controvertidos de los años setenta. Abrió un áshram en

Pune, cerca de Bombay, y allí se dedicó a la enseñanza de una filosofía de vida que encajaba a la perfección con los refugiados hippies que buscaban algo con lo que comprometerse. Osho era carismático, rebelde, divertido, radical. Aseguraba haber llegado a conectarse personalmente con lo divino, y era capaz de hacer que sus seguidores se dieran cuenta de su propia divinidad. Muchos hablaban de su primer encuentro con Osho (o Bhagwan) como de un gran impacto espiritual; miraban aquellos ojos luminosos y sentían que su yo se fundía en el amor. Ma Anand Sheela, su primera discípula, explicó:

En ese momento todo desapareció. Todo lo que existía era yo y Bhagwan. Todo en mí se derritió. Yo nunca había experimentado esas sensaciones en toda mi vida. Me sentía flotando. Después de ese encuentro ya no pude sino respirar por y para Bhagwan, comer por y para Bhagwan, dormir por y para Bhagwan... Estaba poseída por la pasión por Bhagwan.[1]

Al principio, Osho rechazaba las religiones por considerarlas anticuadas y dogmáticas. «Mi empeño es crear una religión sin religión.» Lo que él quería era que sus seguidores despertaran a su propia divinidad, y lo intentaba recurriendo a una «sabiduría loca» (chistes, paradojas, relatos asombrosos). «Dejad los zapatos y la mente en la puerta», rezaba un cartel a la entrada de su espacio de meditación. Se lanzó a la experimentación, desarrolló su propia «meditación dinámica», que implicaba cinco etapas en las que con gran intensidad los seguidores gritaban, se agitaban, bailaban. Además era capaz de transmitir su energía espiritual en rituales, imponiendo las manos sobre las cabezas de sus seguidores para enviarles espasmos de dicha. Les enseñaba que todas las religiones anteriores se habían quedado atascadas en la represión sadomasoquista del cuerpo, la sexualidad, el materialismo y el placer. Pero él les enseñaba una nueva filosofía, que combinaba trascendencia espiritual y placer sensual. Según declaró:

Mi concepto del hombre nuevo es que será Zorba el Griego y también será Buda Gautama: el hombre nuevo será Zorba el Buda. Será sensual y físico en el cuerpo, en los sentidos, disfrutará del cuerpo y de todo lo que el cuerpo hace posible, y al mismo tiempo una gran consciencia [...] será Cristo y Epicuro juntos.[2]

Parte de ese matrimonio entre la trascendencia y la sensualidad era el tantra, en origen una rama esotérica del budismo y el hinduismo con la que una élite de adeptos podía alcanzar la iluminación a través de las transgresiones, como comer carne, beber vino o consumir semen y fluidos menstruales. En el tantra tradicional, el sexo se practicaba en rituales arcanos en que el hombre intentaba revertir el flujo de semen mientras visualizaba deidades, revertiendo también, al hacerlo, el flujo de energía desde los genitales hasta su «chakra corona». Pero Osho desarrolló lo que denominaba el «neotantra», un tantra para las masas, que se centraba en conseguir un «orgasmo cósmico» en el que el yo de cada uno se disuelve y surge lo divino:

Todas las religiones están en contra del sexo, le tienen miedo porque es una energía inmensa. Una vez que estás en él ya no eres, y la corriente te lleva a cualquier parte [...] En el amor profundo la gente tiene miedo de volverse loca, o de morir [...] El abismo abre las fauces, toda la existencia bosteza y tú estás ahí de pronto y puedes caer dentro [...] En el amor no eres, el otro tampoco es. Entonces solamente, repentinamente, los dos desaparecen.

Todo eso suena mucho más divertido que beber fluido menstrual. Los occidentales acudían en masa al áshram de Pune para convertirse en *sannyasin*, se vestían con túnicas naranjas y adquirían nombres nuevos, exóticos. Un *sannyasin* recuerda: «Participamos en una fiesta de jodienda como seguramente no se había visto desde la época de las bacanales romanas». En ciertos aspectos, aquel áshram era el gemelo indio de Esalen, la comuna californiana pionera en una espiritualidad centrada en el cuerpo que se practicaba con masajes, bailes, meditación y sexo en grupo. Como Esalen, el áshram organizaba talleres caros sobre cualquier cosa, desde reiki hasta terapia de gritos primitivos. Como en Esalen, allí también tenían lugar «sesiones de encuentro» en que la gente se desnudaba y se enfrentaba a los demás para liberar sus bloqueos. Pero en el áshram de Osho aquellas sesiones eran aún más experimentales que en Esalen. La gente gritaba, copulaba, se pegaba y salía de allí con moratones y huesos rotos.

DEL PAÍS DE LAS MARAVILLAS AL ESTADO FASCISTA

En 1981, Osho y sus seguidores se trasladaron a la zona desértica que se extiende a las afueras de Antelope, en el estado norteamericano de Oregón, para construir una nueva utopía, Rajneeshpuram. Más de tres mil sannyasin se trasladaron hasta allí y empezaron a construir una ciudad en el desierto. En menos de dos años ya habían terminado una represa, habían plantado árboles, contaban con parterres para cultivos orgánicos, habían erigido viviendas, restaurantes, un hotel, una barbería y un crematorio. La financiación provenía de una red de centros de meditación y discotecas de todo el mundo de los que Osho era propietario, y de otras actividades menos lícitas. Los seguidores de Osho fueron los primeros en introducir el MDMA en Europa a finales de la década de los ochenta. Y en ocasiones a los ricos posibles patrocinadores se los colocaba con una pastilla antes de llevarlos a ver al gurú. En su momento cumbre, al menos quince mil personas participaban en el festival anual de Rajneeshpuram, y el áshram obtenía unos ingresos de centenares de millones de dólares. Pero las cosas empezaron a torcerse.

Los residentes locales de Antelope temían a aquellos hippies vestidos de naranja que invadían su tranquila población rural. Osho no gozaba de buena salud y se volvió adicto al Valium y al óxido de nitrógeno. Mientras él se colocaba y se sumía en el silencio, el áshram lo gestionaba su discípula principal, Ma Anand Sheela, además de un círculo de otras mujeres que se revelaron inexpertas en el arte de las relaciones públicas y la política local. Intentaron hacerse con el sistema político de Antelope para asegurarse los permisos para sus proyectos. Empadronaron a sannyasin en el municipio para que figurasen en el censo electoral, se apoderaron del ayuntamiento y cambiaron el nombre del pueblo, que pasó a llamarse Rajneesh. Enviaban a centenares de personas sin techo al áshram, les administraban tranquilizantes y los llevaban hasta el pueblo para que votasen. Adiestraron a una «fuerza de paz» que portaba armas para que protegiera el áshram. Tal vez como consecuencia de amenazas de violencia lanzadas en su contra, ellos también recurrieron a la violencia envenenando a funcionarios locales y a restaurantes locales con salmonela, en el mayor incidente de bioterrorismo ocurrido en

suelo estadounidense. Ma Anand también desconfiaba hasta la paranoia de los demás sannyasin, les pinchaba los teléfonos, e incluso intentó matar al médico personal de Osho cuando cuestionó su autoridad. La utopía se había transformado en lo que el propio Osho denominó un «pequeño Estado fascista».

En 1985, Ma Anand fue detenida en Alemania por intento de asesinato, y Osho fue deportado a India por evasión de impuestos. La ciudad de Rajneeshpuram, con el tiempo, acabó convertida en un campamento de verano cristiano. Pero Osho seguía atrayendo a seguidores en India, insistía en que nunca había estado al corriente de las actividades ilícitas de Ma Anand. Falleció en 1990, pero el áshram de Pune ha prosperado hasta convertirse en la «Multiversidad de Osho», una especie de Disneylandia en la que los visitantes pagan veinte libras por una entrada de un día, se hacen la prueba del sida y, a partir de ahí, son libres de sumergirse en cualquier práctica espiritual o encuentro que les apetezca, antes de recuperarse en el hotel Osho, de cinco estrellas, a base de masajes. El gurú había predicado en favor de un nuevo capitalismo espiritual y, en efecto, allí se ha montado un imperio de productos Osho (libros de Osho, DVD de Osho, una radio Osho, una televisión Osho, aplicaciones Osho, cartas del tarot zen de Osho).

SEXUALIDAD SEMICONSCIENTE

Hoy, en Dorset, el centro Osho Leela dista mucho de aquel Estado fascista de Rajneeshpuram. Los directores parecen demostrar mucho más tacto en sus relaciones con los lugareños. Se hace mucho más hincapié en la creación de «espacios seguros» y «espacios de contención». Perdura algo del viejo radicalismo. Yo, por ejemplo, probé la «meditación Aum», dos horas y media de viaje a través de catorce etapas. En primer lugar, nos dedicamos a gritarnos unos a otros; un doble de Iggy Pop me gritó: «¡Soy mejor que tú, gilipollas barbudo pelirrojo!». Después nos abrazamos y nos pedimos perdón. Después nos miramos profundamente a los ojos y nos dijimos que nos amábamos. Después nos dio el pánico. Después lloramos. Después reímos. Éramos

guiados a través de emociones intensas, como movidos por mandos a distancia. Y lo más curioso del caso era que yo sentía todas y cada una de aquellas emociones. ¿Somos realmente tan manipulables?

Posteriormente asistí a la ceremonia del cacao, en la que nos sentábamos en corro e invocábamos solemnemente a la diosa Mama Cacao y le pedíamos que nos trajera la sanación. Después nos ofrecían a todos un vaso de cacao aguado y frío, y nos pedían que nos tendiéramos y nos entregáramos. Gradualmente, los presentes empezaban a gemir, a retorcerse, a sollozar, hasta que toda la sala parecía gritar, reír y llorar. Yo me senté y miré a mi alrededor. Uno de los guías me preguntó si estaba bien. Y sí, claro que estaba bien. Me acababa de tomar una taza de cacao, que no es una sustancia precisamente psicoactiva, pero la gente se retorció como si le hubieran administrado ayahuasca. Supongo que les hacía falta un pretexto para soltarse, y seguramente con una bolsa de patatas fritas habrían experimentado el mismo efecto.

El festival fue intenso. Mucho mirarse a los ojos, muchos abrazos, mucho compartir y llorar. Lo que me parece muy bien y resulta potencialmente curativo para un estoico en fase de recuperación como yo. Pero me preguntaba si en realidad terminaba alguna vez ese proceso de «retirar los bloqueos». O si se trataba de un exorcismo sin fin, como el de pelar una cebolla. La otra cuestión era que la mayoría de los asistentes tenían entre cincuenta y setenta años. Osho Leela se parece bastante a un geriátrico, y era algo así como el centro de jubilados tántrico del futuro, un lugar en el que los pensionistas podían reunirse para desnudarse y meterse en la sauna y para dar rienda suelta a sus juegos «*leather*». La avanzada edad de los devotos se traducía en cierta inquietud: «Mi libido está menguando —se lamentaba un sannyasin maduro—. ¿Y quién soy yo entonces, además de un tipo bastante divertido? Ni me acerco a la dicha tántrica [...] en el mejor de los casos, a una alegría moderada». El problema era que muchos de los asistentes mayores buscaban una pareja de menos edad, por lo que aquello era algo así como una versión de las sillas musicales para mujeres maduras en busca de jovencitos. En el primer taller, me fijé en una mujer atractiva de mi misma edad que me sonaba de algo. Me acerqué a ella y le pregunté:

—¿Nos cono... nos conocemos de algo?

—Hola Jules —me respondió—. Sí. Salimos un par de veces. ¿No te acuerdas?

Me sentí fatal. Aquello parecía el paradigma de la «sexualidad inconsciente». ¿Era acaso una especie de sonámbulo de mi propia vida sexual? Decidimos no emparejarnos para el siguiente ejercicio de intimidad. Y me acerqué hasta un «círculo de abrazos»: una habitación llena de hijos e hijas del *baby boom* retorciéndose en el suelo, algo así como un bingo en el que los presentes fueran ciegos de metacualona. Yo quedé encajado entre una señora de mediana edad y un hombre de más de setenta años. No me vi con ánimos de abrazarlo, presenté mis excusas y me fui. Al final me vi a mí mismo retozando en un colchón con un terapeuta de Guildford. Descubrí que resulta sorprendentemente fácil generar una intimidad instantánea con un perfecto desconocido. Pero ¿hasta qué punto es real? Bajo todo ese juego poliamoroso, mucha gente parece estar buscando un amor monógamo más o menos tradicional. No tenía claro qué significaban todos aquellos intensos encuentros emocionales. ¿Suponían implicación y relaciones duraderas? ¿O eran sólo juegos?

UNA BREVE HISTORIA DEL SEXO Y EL ÉXTASIS

El filósofo Roger Scruton ha comentado: «La revolución sexual de los tiempos modernos ha desacralizado al acto sexual. El sexo, finalmente, ha sido apartado del reino de lo sagrado: se ha convertido en “cosa mía”, por la que “nosotros” ya no mostramos interés. Esa “desconsagración” del proceso reproductivo es el hecho más preeminente de la cultura moderna».[3] Por su parte, el filósofo Simon May considera que hemos convertido en religión el amor sexual para llenar el vacío dejado por Dios.[4] No terminamos de decidir si el sexo es el principal obstáculo de nuestro viaje espiritual o si constituye, por decirlo en palabras de Susan Sontag, «el recurso más antiguo disponible para que los seres humanos alucinen».[5]

En el mundo pagano, el sexo era una de las vías principales de

intersección entre el mundo espiritual y los asuntos humanos. Los dioses deseaban sexualmente a los humanos, y descendían del Olimpo para seducirnos o violarnos. Ése es el caso de Zeus, que violó a Ganímedes, Europa, Leda y otros. Esas relaciones divinas difuminaban los límites entre dioses y humanos y creaban a héroes semidivinos como Heracles y Teseo, que ayudaban a acelerar la evolución humana. El sexo también difuminaba la frontera entre los seres humanos y los animales (en la mitología clásica, aquéllos tienen relaciones sexuales con cabras, toros, águilas, cisnes, e incluso con nubes). En los cultos de fertilidad, la energía sexual se veneraba por ser parte del poder de la tierra como dadora de vida. En el culto de Eleusis, los participantes llevaban reproducciones de falos gigantes que simbolizaban la energía sexual de la naturaleza; en el culto de Astarte, idolatraban a una exuberante diosa que parecía una extra salida de alguna película de Russ Meyer. Los antiguos griegos, como los integrantes de otras culturas mediterráneas, reconocían que había algo de transgresor y cuestionador del género en el éxtasis religioso. A Dioniso se lo representaba como a un travesti, los seguidores masculinos de Cibeles también llevaban vestidos, el profeta Tiresias se convirtió en hermafrodita. Permitir que un dios entre en uno es ser penetrado, despojado de la hombría, convertirse en bisexual o hermafrodita. Así pues, en el mundo clásico el amor sexual es una fuerza poderosa, lúdica, perturbadora, demoníaca, asociada a la diosa del amor Afrodita y a su hijo Eros, que nos arrebató la razón. La sociedad civilizada debe intentar aplacar esa fuerza perturbadora y reconducirla hacia canales estables.[6]

Esa aceptación y culto a la sexualidad empezó a cuestionarse en el siglo V a.C. en la filosofía ascética de Pitágoras, Platón y, posteriormente, los estoicos.[7] Esos filósofos intentaban liberar al alma del cuerpo a través de prácticas ascéticas para llevarlo a la unión con la razón divina. Platón sugería que debíamos controlar a Eros, el deseo, y guiarlo de manera ascendente, elevándolo desde el amor erótico por un ser humano hermoso hasta un amor intelectual por la belleza, la verdad, la bondad y otros conceptos racionales. El filósofo platónico y el neoplatónico se rendían al éxtasis del amor, pero se trata de una unión intelectual, no física, con lo divino impersonal. El estoico,

por su parte, despreciaba el sexo por considerarlo «la expulsión de moco» (en palabras de Marco Aurelio). El sexo, para los estoicos, era un recordatorio embarazoso y repugnante de nuestra animalidad, que debía controlarse y superarse a fin de que nos mantuviéramos comedidos y racionales.

Aquella primera revolución sexual se limitaba en un principio a la élite filosófica. Pero cuando el cristianismo pasó a ser la religión oficial del Imperio romano, empezó a predicar su ascetismo a las masas. Jesús fue, en ciertos aspectos, un transgresor, porque cuestionaba la pena de muerte en caso de adulterio y se relacionaba con una mujer que había sido prostituta. Pero no era precisamente un libertario sexual. Si alguien siente deseo voluptuoso hacia el cónyuge de alguien, advierte, ya ha cometido adulterio. Es mejor «perder una parte del cuerpo» (como los ojos o el pene) que perder el cuerpo entero, condenado por culpa de un deseo pecaminoso. San Pablo era aún más puritano. El cuerpo se rebela contra el alma, la arrastra hacia la tierra con sus deseos animales. Debemos practicar la continencia, preferentemente el celibato, mientras aguardamos el fin de los tiempos. Si no te ves capaz de esperar, cástate y mantén relaciones sexuales, pero sólo para producir hijos. La homosexualidad y el lesbianismo son pecados aborrecibles. Los padres de la Iglesia mantienen ese puritanismo: la lucha de san Agustín por acercarse a Dios es una lucha para vencer sus deseos sexuales. Gregorio el Grande decretó que el sexo en el seno del matrimonio no es pecado sólo si con él no se obtiene placer. El primer teólogo cristiano, Orígenes, llegó a castrarse a sí mismo, una práctica no del todo infrecuente entre los primeros cristianos que tuvo que ser prohibida en el siglo IV. La carne debía mortificarse con prácticas ascéticas (ayunos, azotes, cilicios, camas de clavos). El demonio envía imágenes de lujuria para tentar a los santos, y éstos deben rechazarlas, como el irlandés san Esteban rechazó a la campesina que se le aproximó amorosamente empujándola y tirándola de un acantilado. La consecución del éxtasis espiritual requiere del control riguroso del deseo sexual.

LA POLICÍA ANTIVICIO CRISTIANA

Los místicos cristianos, influidos por Platón y Plotino, intentan orientar su deseo elevándolo desde las cosas creadas hasta una unión extática y erótica con el Señor. En el misticismo platónico, esa unión es intelectual e impersonal, pero en el cristiano adquiere a menudo una intensidad personal, visual y sensual. «No tiene el menor sentido —escribió el especialista en misticismo R. C. Zaehner— cerrar los ojos al hecho de que los arrebatos de los místicos teístas se parecen mucho a las transportaciones de la unión sexual.»[8] El misticismo erótico de la Edad Media me recuerda a obras de *fanfiction* erótico, tipo *Cincuenta sombras de Grey*: el contemplativo o la contemplativa se imaginan a sí mismos en el mundo de la Biblia, y entonces imaginan a Cristo como un amante apuesto que llega hasta el tálamo para tomarlos en sus brazos y besarlos. Ésta es Hadewijch, mística del siglo XIII, que se reúne con Jesús en oración: «Entonces vino él mismo y me tomó por completo en sus brazos y me atrajo hacia sí. Y sentí que todos mis miembros eran sus miembros, en la satisfacción plena que mi corazón y mi humanidad deseaban». Y lo que sigue es de Richard Rolle, místico travestido que vivió en Yorkshire en el siglo XIV, que imagina ser la desposada de Cristo: «Desciende, Señor, Ven, Amado y alivia mis anhelos. Mira cómo amo, canto, brillo y ardo». El momento de éxtasis religioso, para los místicos eróticos, es un momento de penetración erótica del Señor. Como destaca el estudioso de la religión Jeffrey Kripal, «la historia del misticismo erótico privilegia una estructura homoerótica y “destierra” la heterosexualidad».[9] Con todo, tal vez los varones heterosexuales contemplativos visualizaran una unión erótica con figuras femeninas, como la Señora Sabiduría o la Señora Pobreza.

Pero mientras un puñado de místicos se perdía en la ensoñación erótica, el resto de la población debía controlar sus deseos. Como escribe el historiador del derecho Eric Berkowitz: «Desde el reinado del emperador Constantino hasta el presente, la idea cristiana de que el amor sexual trae consigo la muerte espiritual ha sido la piedra de toque de la legislación occidental en materia de sexo».[10] Cualquier tipo de sexo fuera del matrimonio era un pecado contra Dios, y amenazaba a la comunidad entera con esa clase de castigos divinos que habían borrado del mapa a Sodoma y Gomorra. A causa de esa amenaza de castigo divino, lo que cualquiera hiciera en su alcoba era asunto de todos, y

las conductas improprias debían ser duramente reprimidas. Berkowitz escribe: «Todo el sexo fuera del matrimonio era ilegal, y la Iglesia, el Estado y la gente corriente dedicaba grandes energías a reprimirlo y perseguirlo». Las denuncias por adulterio, fornicación y prostitución representaban entre el 60 y el 90 por ciento de todos los litigios a finales del siglo XIII. El adulterio se castigaba con azotes públicos o ejecuciones: la última persona condenada a muerte en Inglaterra por adulterio fue ahorcada en 1654, mientras que el sexo homosexual siguió siendo un delito hasta la década de 1960.

AMOR CORTÉS Y JODIENDA ILUSTRADA

En el siglo XI empieza a verse un atisbo de cambio en la actitud negativa del cristianismo hacia el sexo, con el desarrollo del amor cortés en las cortes del sur de Francia. Los poetas trovadorescos desarrollaron la idea (derivada en parte del *Ars Amatoria* de Ovidio) del hecho de que el amor romántico podía ser un juego noble, espiritual y lleno de estilo, con sus propias reglas y rituales. La Dama se convierte en un sustituto laico de Dios: distante, tal vez cruel, pero omnipotente y perfecto. Una mirada o sonrisa suya bastan para llevar al arrebatado a su amante. En el Renacimiento, poetas como Shakespeare y John Donne cantaron al éxtasis del amor romántico. Los amantes, cuando se encuentran juntos en la cama, crean su propio mundo, en el que se sumergen y se disuelven: ésa es la idea que transmiten las bellas escenas de alcoba de *Romeo y Julieta*, o en los versos de «El sol naciente» de Donne, ambos magníficos cantos al sexo prematrimonial. Sin embargo, el viaje del amante más allá de su yo puede ser humillante y peligroso (el ser «fulminado por el éxtasis», en Shakespeare, significa volverse loco de mal de amores).

Esas convenciones literarias resultaban aceptables en el teatro o en la corte, pero la conducta sexual de la gente seguía siendo cruelmente escrutada por los tribunales eclesiásticos. La cosa cambió, por fin, durante los siglos XVII y XVIII. En la Ilustración, las creencias religiosas se convirtieron menos en una cuestión de control estatal y más en un asunto de conciencia privada:

«El cuidado de la salvación de cada hombre le corresponde sólo a él», por expresarlo en palabras de John Locke. Los tribunales eclesiásticos perdieron poder, y las poblaciones urbanas crecieron, permitiendo a la gente salir de unos pueblos donde el cotilleo estaba a la orden del día y vivir en el relativo anonimato de unas ciudades más liberales. La cultura ilustrada pasó del terror al castigo divino a un interés por la moral natural y el placer terrenal. La naturaleza se veía como una sabia maestra, y qué podía haber más natural que el sexo heterosexual (la homosexualidad estuvo aún más reprimida durante la Ilustración porque se la consideraba antinatural). Como escribió John Wilkes en 1754: «La vida poco más que unas cuantas jodiendas nos puede regalar, antes de expirar». La Ilustración suscribía lo que el historiador Roy Porter denominaba «la búsqueda racional de la dicha sexual».[11] La pornografía pasó a ser más ampliamente aceptada y disponible; había libros sobre cortesanas famosas que se convirtieron en éxitos de ventas, y el londinense John Shebbeare comentó que «los escaparates de todas las imprentas están llenos de grabados indecentes para inflamar el deseo a través de los ojos». La prostitución dejó de ser delito, en parte como consecuencia del aumento de los ejércitos regulares; cuando los militantes evangélicos intentaban que cerraran los burdeles, los soldados se enfrentaban a ellos violentamente. Como ha dicho el historiador Faramerz Dabhoiwala, fue durante la Ilustración cuando el sexo se privatizó y se desacralizó.[12] El sexo se liberó, pero también se convirtió en un asunto menos sagrado. Era sólo copular.

LA CONTRAILUSTRACIÓN ROMÁNTICA Y EL SEXO MÍSTICO

Con todo, el sexo no llegó a desacralizarse por completo. En la segunda mitad del siglo XVIII, grupos cristianos radicales adoptaron el sexo como vía de unión con la divinidad. Esa celebración del sexo místico se remonta a Los Hermanos del Libre Espíritu, que ya en el siglo XIII insistían en que, dado que Cristo nos libró a todos del pecado, podíamos abrazar una «perfecta libertad» a través de la desnudez y el poliamor. A mediados del siglo XVIII, un

aristócrata alemán, el conde Zinzendorf, se unió a un grupo religioso, el de los moravianos, que tuvieron una influencia capital en John Wesley y en los cristianos carismáticos contemporáneos, como la iglesia de Holy Trinity Brompton. Los moravianos, a su vez, habían recibido influencias de las prácticas místicas cabalísticas en las que la visualización del cuerpo divino llegaba mientras se hacía el amor, que era una vía para recibir la energía de Dios y realizarla en la tierra. Los moravianos visualizaban el cuerpo de Cristo como algo andrógino, con falo y con una herida en el costado en forma de vagina, y después se imaginaban a sí mismos uniéndose con él eróticamente, bien penetrando esa herida del costado, bien siendo penetrados por él. Como los cabalistas judíos, los moravianos veían el sexo conyugal como el mejor camino hacia la unión divina. Las parejas moravianas hablaban con total apertura de su vida sexual en pequeños grupos, una práctica que hasta cierto punto anticipaba las «terapias de grupo» modernas, según el teólogo Colin Podmore.[13] El intenso éxtasis amoroso de los «banquetes del amor» moravianos se convertía a veces en orgías. El hijo del conde Zinzendorf, Christel, creó un grupo radical de jóvenes moravianos que se travestían, tocaban la guitarra y se entregaban a juegos bisexuales ritualizados en la «cámara azul» del castillo de Zinzendorf. Cuando el conde descubrió lo que ocurría, disolvió el grupo.[14]

El sexo sagrado siguió formando parte de la espiritualidad radical a finales del siglo XVIII y principios del XIX. El místico sueco Emanuel Swedenborg experimentó con la cábala y el tantra, que conoció por crónicas de viajeros occidentales que habían estado en India. Se enseñó a sí mismo a reprimir la eyaculación del semen tensando el músculo cremáster, con lo que, según él, podía redirigir su energía sexual hacia su mente, autoprovoándose un estado de trance en que conseguía entrar en contacto con los ángeles. William Blake que recibió la influencia tanto de los moravianos como de Swedenborg, defendía una filosofía del amor libre en que la represión sexual formaba parte de la esclavización política, económica y espiritual. La represión nos enferma. «Quien desea pero no actúa, acumula pestilencia.» Dios nos quiere viriles, liberados, lúdicos: «La cabeza sublimidad; el corazón, *pathos*; los genitales, belleza, y las manos y pies, proporción». El

sexo místico (a través de los métodos de la cábala y el tantra) es la mejor manera de sanar nuestras heridas psíquicas y de volver al paraíso. Deberíamos aprender a retozar desnudos en el Jardín del Amor, como hacían Blake y su esposa Catherine en su jardín de Surrey. Por desgracia, los sacerdotes puritanos han extendido una religión de la represión sexual que mata el espíritu:

Y sacerdotes de capa negra hacían sus rondas
Y en zarzas enredaban mi alegría y mis amores.

Otros románticos elevaron el amor romántico a estatus de religión laica, comparable al amor cortés medieval. *Julia, o la nueva Eloísa*, la novela romántica de Rousseau, fue un éxito de ventas en toda Europa y contribuyó a crear un nuevo culto al sentimentalismo, en que la meta no era tanto alcanzar el ser amado como el goce de los exquisitos sentimientos propios. Su éxito supuso la potenciación de un flujo constante de novelas románticas, películas y canciones populares que sigue brotando en la actualidad, en que los héroes y heroínas buscan el amor verdadero (Darcy, Heathcliff, Stella) que nos elevará por encima del tedio de nuestra vida, nos redimirá y nos completará. Como comenta el filósofo Simon May, en el Romanticismo, la idea de que Dios es amor se sustituye por la idea de que el amor es Dios. Para los románticos más elevados, como Wagner o el poeta Novalis, la unión extática con el amor verdadero sólo puede darse en la muerte, cuando nuestras almas se liberan de los cuerpos y pueden unirse de verdad. «En la muerte es el amor más dulce — escribe Novalis en *Himnos a la noche*—. ¿Qué dicha, qué delicia sensual me trae tu vida que pueda superar los éxtasis de la muerte?»

LA REVOLUCIÓN SEXUAL DE LA MODERNIDAD

El péndulo de la libertad sexual oscila hacia el otro extremo en el siglo XIX. Los victorianos no eran tan recatados como el estereotipo acuñado en el siglo XX da a entender, pero la clase media victoriana se jactaba de su

respetabilidad y desarrolló un culto a la familia doméstica. Se esperaba que el ama de casa victoriana fuera un «ángel en el hogar», la personificación de las virtudes de la compasión, la pureza, la domesticidad y la sumisión. El sexo debía disfrutarse, pero dentro de los límites del matrimonio. Con todo, al hombre victoriano se le permitía en secreto una mayor libertad sexual fuera de los confines de su clase y su familia, con mujeres y con hombres de clase trabajadora que ejercían la prostitución, con criadas o con mujeres exóticas de la periferia del imperio. Pero siempre existía la intranquilidad de que las faltas de uno acabaran por contaminar la santidad de la vida familiar, como ocurre en *Jane Eyre* o en los *Espectros* de Ibsen. El sexo era menos un objeto de superstición religiosa y más una cuestión de salud pública (la masturbación y las enfermedades de transmisión sexual eran objetos de acusada angustia médica). La cultura victoriana parecía esquizofrénica: existía un culto sentimental al amor conyugal, pero las novelas y la poesía victorianas tendían a mencionar el sexo solamente mediante recatadas alusiones y eufemismos.

Ese recato cambia radicalmente cuando se produce la revolución sexual de la modernidad y las vanguardias, de 1890 a 1930. Una nueva apertura hacia el sexo surge entre los bohemios. El grupo de Bloomsbury ejemplifica ese experimentalismo franco, como recordaba Virginia Woolf:

Era una noche de primavera. Vanessa y yo estábamos sentadas en la galería [...]

De pronto se abrió la puerta y la figura alargada y siniestra del señor Lytton Strachey apareció en el umbral. Apuntó con un dedo una mancha del vestido blanco de Vanessa.

—¿Semen? —dijo.

Con aquella sola palabra, todas las barreras de la reticencia y la reserva quedaron derribadas. Una marea del fluido sagrado pareció desbordarnos. El sexo impregnaba nuestra conversación [...] Las antiguas opiniones sentimentales con las que nos habíamos criado se habían revolucionado.[15]

La idea de que el sexo podía ser un viaje extático más allá del yo, hacia un mundo espiritual, surge una y otra vez durante la época de las vanguardias.[16] La poeta estadounidense Laura Riding buscaba un orgasmo tan potente que pudiera detener el tiempo. Surrealistas como Max Ernst, André Breton y Salvador Dalí recurrían al sexo y a la imaginería sexual para librarse de las cadenas del yo civilizado y conectar mágicamente con el subconsciente

creativo. Seguidores del ocultismo, como W. B. Yeats y Aleister Crowley, usaban la magia sexual como vía para canalizar a espíritus y demonios. Y algunos investigadores sobre el espiritismo de la época eduardiana, como Frederic Myers, destacaban la excitación de las médiums cuando entraban en estados de trance. Durante las sesiones, aquellas médiums poseídas por espíritus coqueteaban, abrazaban y llegaban a acostarse con los asistentes masculinos, como si el éxtasis les hubiera dado permiso para aparcar sus convenciones sociales.[17]

En la década de 1930, el psicólogo Wilhelm Reich, discípulo díscolo de Sigmund Freud, desarrolló la idea de que todos los problemas sociales y emocionales de la sociedad podían resolverse en un abrir y cerrar de ojos si nos librábamos de nuestra represión sexual y alcanzábamos el «orgasmo cósmico». La represión sexual nos enfermaba a todos (Reich afirmaba que no se sentía bien a menos que alcanzara el orgasmo como mínimo una vez al día). Nos hacía falta una «revolución sexual» para complementar la revolución social basada en el marxismo-leninismo. Reich se fue haciendo cada vez más místico, creía que podía ver la energía sexual del universo y canalizarla hacia la gente mediante una «caja orgónica» diseñada específicamente. Reich se dio cuenta de lo que a Freud se le pasó por alto: que podemos encontrar la catarsis a través del cuerpo y, en concreto, a través del orgasmo.[18]

D. H. LAWRENCE Y LA RELIGIÓN DEL SEXO

El gran profeta del sexo místico dentro de esa revolución de modernidad fue D. H. Lawrence. Sus planteamientos psicológicos están próximos a los de Myers, James y Jung en lo que se refiere a la existencia de un yo que trasciende el consciente y con el que se puede conectar en busca de curación y realización. Según escribe:

Esto es lo que creo [...] Que mi alma es un bosque oscuro. Que mi yo conocido nunca será más que un pequeño claro en el bosque. Que los dioses, unos dioses extraños, llegan a ese claro de mi yo conocido desde el bosque y vuelven a meterse en él. Que debo tener valor para dejar que vayan y vuelvan.[19]

Como Reich y S. N. Goenka, Lawrence creía que ese yo subliminal estaba profundamente encarnado, y que podemos acceder a él a través del ejercicio físico, especialmente a través del sexo. El amor sexual nos permite ir más allá del yo consciente y volver a nacer a través de la oscuridad del otro, tal como describe en *El arco iris*:

Su sangre latía en oleadas de deseo [...] La realidad de ella, que quedaba apenas fuera de su alcance, lo inundaba. Ciego y destruido, empujaba más, cada vez más cerca, para recibir la consumación de sí mismo, recibía dentro la oscuridad que debía tragárselo y presentarlo ante sí mismo [...] Era la entrada a otro círculo de existencia, era el bautismo a otra vida [...] Al fin habían abierto las puertas, cada uno para el otro, y se habían plantado en el camino mirándose, [...] era la transfiguración, la glorificación, la admisión.

Lawrence puede resultar molesto por muchas cosas, pero *El arco iris* es un libro extraordinario, una Biblia contada a través de la vida sexual de tres generaciones de una familia que vive en el campo, en las Midlands. Lawrence describe el sexo con un lenguaje sacramental que podría resultar fácilmente ridículo, pero que, por lo general, consigue hacer hipnótico y encantado. A continuación, también de *El arco iris*, una escena de alcoba poscoital entre Will y Anna, que están tendidos en la cama después de casarse. Como en Shakespeare y en Donne, los amantes convierten su dormitorio en el otro mundo de dicha:

Tendidos juntos, completos, más allá del roce del tiempo o el cambio, era como si se encontraran en el centro mismo del lento girar del espacio y de la agitación rápida de la vida, muy, muy adentro de todo, en ese centro en el que hay puro destello [...] Y mirad ahora, todo el mundo podía despojarse de sus ropajes, los ropajes podían quedar ahí tirados, intactos, y uno podía alzarse en un mundo nuevo, una nueva tierra, desnudo en un universo nuevo y desnudo. Era demasiado sorprendente y milagroso.

El problema, según Lawrence, es que la civilización occidental se ha vuelto demasiado racional, demasiado obsesionada con el control instrumental y el prestigio social. Hemos perdido la capacidad de salir de nuestra cabeza. Como consecuencia de ello nos estamos volviendo locos, hacemos pagar a los

demás y al planeta por nuestro desasosiego. Debemos abrirnos a la sabiduría del cuerpo: «El auténtico conocimiento nace del corpus entero de la consciencia, nace del vientre y del pene tanto como del cerebro y la mente». En *El amante de Lady Chatterley*, el guardabosques Mellors declara: «Creo que si los hombres fueran capaces de joder con cariño y las mujeres de aceptarlo con cariño, todo estaría bien». Pero Lawrence se volvió cada vez más pesimista y apocalíptico sobre la civilización occidental, y se diría que creía que su esposa Frida y él eran los últimos seres humanos que copulaban en la tierra y que lo mejor era que se borrara del mapa al resto de la humanidad.

EN BUSCA DEL ORGASMO PERFECTO EN LOS AÑOS SESENTA

Durante la revolución sexual de la década de 1960, el experimentalismo sexual de los bohemios modernos se transformó en un fenómeno de masas, en gran parte gracias al desarrollo de la píldora anticonceptiva y las clínicas abortivas, pero también a causa de la relajación de tabúes religiosos y sociales en las conductas individuales. Roger Scruton asegura que fue en los años sesenta cuando la reproducción sexual se privatizó y se desacralizó. Pero eso no es del todo cierto. En primer lugar, como ya hemos visto, el sexo ya se había desacralizado antes, durante la Ilustración. Y, en segundo lugar, la revolución sexual de los años sesenta no fue una sola revolución, sino varias, que con frecuencia iban en direcciones opuestas.

Existió, sin duda, un movimiento para racionalizar el sexo y alejarlo de lo mágico. Sexólogos como Alfred Kinsey, el equipo de investigadores Masters y Johnson, y el psicólogo Albert Ellis intentaron proyectar la luz de la razón sobre la conducta sexual, apartar ofuscaciones y tabúes religiosos y potenciar el control humano sobre el deseo. En realidad, a esa tendencia al «racionalismo sexual» no le interesaba el sexo en tanto que vía para alcanzar un éxtasis que borrara el yo: el sexo debía ser un medio de placer racional, y la educación sexual contribuiría a desafiar la superstición, aumentar el conocimiento y convertirnos a todos en dueños de nuestro propio placer.

Emprendedores del sexo, como Hugh Hefner, también intentaron racionalizar el sexo y convertirlo en un bien de consumo. Las leyes de la censura se relajaron gracias a campañas en favor de autorizar la publicación de libros como *El amante de Lady Chatterley*. La liberalización de esa censura permitió que surgieran revistas para adultos, como *Playboy*, y películas para adultos, como *Garganta profunda*. El sexo pasó a ser mucho más visible con el uso de imaginería erótica en la publicidad y la cultura popular. Si el sexo se vuelve un asunto privado y se libera el control religioso, ¿por qué no va a poder intervenir el libre mercado para proveernos de lo que deseamos? Una vez más, esta trayectoria tiene menos que ver con la entrega estática y más con el control, en este caso, el control del libre mercado.

En todo caso, en la revolución sexual de los años sesenta se dio otro movimiento que veía el sexo como liberación extática del yo y como vehículo para la transformación utópica de la sociedad. Esa tendencia abrazaba la idea (que también se halla en Wilhelm Reich y en D. H. Lawrence) de que una mala vida sexual es la responsable de todas las neurosis y los males de la civilización. Si pudiéramos quitarnos de encima nuestras inhibiciones y experimentáramos un orgasmo buenísimo, todo sería guay: ésa era una de las ideas centrales que había detrás del «Verano del Amor» de San Francisco.

Parte de la revolución sexual mística era la idea reichiana de que los adultos tienen que vencer sus bloqueos sexuales en su viaje hacia la plenitud espiritual. La exploración sexual podía darse en lugares como Esalen, la comuna de Big Sur en la que los «buscadores» se reunían en bañeras de agua caliente para explorar sus límites; o en sectas sexuales como el áshram de Osho, o los Hijos de Dios, una secta radical californiana en que el sexo en grupo se consideraba básico para el culto espiritual. Y si no te apetecía entrar en una secta siempre podías acudir a un club de intercambio de parejas, o a una comuna, para saborear las delicias del paraíso poliamoroso. El periodista Herbert Gold describía así una famosa comuna sexual llamada Sandstone en 1975: «La zona de la gran cama de agua tiene un techo de catedral [...] En un cartel se lee: “Por favor, a partir de este punto pronunciad solamente dulces palabras de amor”. Parece ser una conminación respetada por los fieles [...] las parejas se unen sobre la capilla de la cama de agua, calentada a veintiséis

grados centígrados [...] la paz de la cama de agua, que sobrepasa todo entendimiento y deja espacio interior».[20] Y Steve Ostrov describía así los Continental Baths de Nueva York, un club de intercambio de parejas que con el tiempo pasó a conocerse como «el Retiro de Platón»: «El mundo acude aquí ahora para sentir el alivio tras décadas de sexualidad reprimida, y todos esos años de inhibición, por decirlo de alguna manera, salpican en mis paredes [...] Ya estamos cerca de una liberación sexual total».[21]

EL LADO OSCURO DE LOS ALEGRES SESENTA

Sin embargo, la «liberación sexual total» se reveló difícil de alcanzar. Las feministas destacaban que, en muchos casos, aquella revolución convertía a las mujeres en objetos y las reprimía como siempre (se habían liberado, pero sólo para vestirse como conejitas y servir copas en la mansión Playboy de Hugh Hefner). Las críticas feministas a la industria del porno se apoyaban en el testimonio de Linda Lovelace, que afirmó haber sido obligada a actuar en la película *Garganta profunda*. La cultura del rock a menudo degeneraba en un culto a la chica adolescente maltratada por rockeros y DJ. El Quaaludes (la droga del amor de la revolución sexual) era usada por depredadores sexuales para suprimir las inhibiciones de las jóvenes, no siempre con su conocimiento ni su consentimiento. El Verano del Amor de San Francisco era terreno abonado para violadores («la violación está tan a la orden del día como la mierda en Haight Street», comentó un observador). Y en los casos más extremos, los gurús del sexo como Charles Manson u Osho obligaban a sus seguidoras a dormir con quienes escogieran para ellas. En el seno de la secta de los Niños de Dios (posteriormente rebautizada como La Familia), las devotas eran obligadas a mantener relaciones sexuales con hombres a fin de convertirlos y recaudar dinero para la Iglesia, en una práctica conocida como «ligues recaudatorios».

La liberación sexual reveló ciertos lados desagradables de la sexualidad humana. En 1971, Germaine Greer organizó un Festival de Sueños Húmedos, una especie de ritual pagano del poliamor, pero se sintió «asqueada» al

descubrir que en algunas de las películas exhibidas durante la celebración había escenas de zoofilia, coprofilia y sadismo. Los defensores de la liberación sexual total defendían que los niños debían familiarizarse con el sexo a una edad temprana, e incluso ser incorporados en el juego sexual con adultos. El filósofo Michel Foucault se oponía a toda regulación del sexo, incluida la pedofilia, insistiendo en que «es bastante difícil establecer barreras», pues «podría ser que el niño, con su propia sexualidad, haya podido desear al adulto».[22] El líder de Los Niños de Dios predicaba que el sexo con niños era sano y natural, y muchos niños fueron sometidos a abusos de manera sistemática en la década de 1970. Ese tipo de abuso sexual a niños fue la consecuencia más perturbadora de la revolución sexual. Pero un cambio social más generalizado fue el aumento exponencial del divorcio y, como consecuencia de él, la aparición de familias monoparentales, así como una nueva creencia según la cual la persecución de la realización espiritual y sexual propias era más importante que el mantenimiento de la estabilidad familiar. La revolución sexual no siempre era ideal para los niños. También se dio un aumento peculiar de las prácticas BDSM (*bondage* y disciplina; dominación y sumisión; sadismo y masoquismo) en los bares *leather* de San Francisco durante los años setenta, en que los hombres (y posteriormente las mujeres) buscaban lo que Foucault llamó «experiencias límite», en las que el yo queda borrado. ¿Por qué, en una era de liberación sexual, la gente era tan proclive a dejarse atar y amordazar?

LA AGONÍA Y EL ÉXTASIS

Uno de los elementos más curiosos que llaman la atención sobre la revolución sexual de la Ilustración es la repentina moda de los azotes y las nalgadas. Surge en novelas como *Moll Flanders*, en postales pornográficas y en los burdeles (una *madame* llegó a tener en el suyo una «máquina de azotar»). Era como si, tras quince siglos de represión sexual cristiana, la vieja infraestructura de disciplina y castigo regresara en forma de juego erótico. El marqués de Sade lo predicaba (entre el intento ilustrado de racionalizar el

sexo, vimos que la muerte de Dios no llevaba necesariamente a una utopía en la que la búsqueda del placer se convertía en algo racional, igualitario). Si nos regimos por la ley natural, nada está prohibido. Si disfrutas con el sufrimiento de otro, ¿cómo va estar eso prohibido por la naturaleza? La crueldad, «lejos de ser un vicio, es el primer sentimiento que la naturaleza nos inyecta a todos».[23] Sus héroes obtienen un agudo placer con la transgresión (sexo anal, incesto, tortura y blasfemia). Aunque son ateos, conservan la idea de Dios por la excitación que sienten al desobedecerle. Crean una religión a la inversa: todo lo que estaba prohibido por el cristianismo ahora es sagrado. «Culo celestial»; «jodienda celestial»; «incesto celestial»; «Jodido y sagrado Dios, ¡qué éxtasis!». De Sade acaba abrazando la filosofía de Fred West y Ted Bundy: el subidón mayor es el del tabú de la tortura y el asesinato sexuales.

En el siglo XX, el escritor francés Georges Bataille, de manera similar, exploró un éxtasis sexual oscuro nacido de la transgresión. Insistía en que «la cuestión toda del erotismo es destruir el carácter de autocontención de los participantes tal como son en su vida normal», para romper el yo a través del sexo transgresor y la violencia, alcanzando así «el éxtasis divino y el horror extremo».[24] Bataille defendía unas «organizaciones que tengan entre sus metas el éxtasis y el frenesí» (la muerte-espectáculo de animales, torturas parciales, danzas orgiásticas, etcétera). Como De Sade, Bataille no creía en Dios, pero aun así le excitaba transgredir sus reglas y rituales. Aproximadamente en la misma época, Aleister Crowley sugería que la mejor vía hacia los estados extáticos de consciencia era a través de la violencia sexual transgresora (humillación, azotes, sexo duro, rituales de magia negra). En numerosos rituales de la *New Age* se ven elementos del BDSM, desde la Wicca hasta la magia del caos.[25] Para Pauline Réage, autora del clásico del masoquismo *Historia de O*, el BDSM pasó a ser una especie de religión privada: la protagonista, O, deifica a su amante, lo convierte en un dios, y después experimenta el goce de la entrega total. El mundo queda reducido a la simplicidad dichosa de servir a un Amo o a una Ama. Cuando más le exige el dios de O, más puede rendirle ella su yo y rebajarse ante él. El viejo monoteísmo ha sido rechazado, pero regresa en forma de juego erótico.

LA VÍA DEL DOLOR

Los practicantes del BDSM descubrieron una tecnología del éxtasis que previamente sólo se encontraba en ciertos cultos religiosos: la vía del dolor. El artista plástico Grayson Perry ha declarado: «Veo tantas prácticas religiosas como ramas del sexo atípicas».[26] ¿Con cuánta frecuencia, en cultos religiosos de todo el mundo, la unión extática con lo divino implica automortificación, autoflagelación, infligirse uno mismo cortes o apuñalamientos, clavarse agujas en la cara, el cuerpo, los genitales, abstenerse de ingerir alimentos, atarse, tenderse sobre clavos, llevar cilicios, abrazar a leprosos y mortificar la propia carne en general? El Señor «favorece a quienes ejercen violencia contra sí mismos», escribió santa Teresa de Ávila.[27] Estas personas toman esa tecnología antigua y la secularizan, creando su propio culto privado. Descubren, como descubrí yo en Ödeshög, que el dolor no es nunca sólo dolor: que puede transformarse según la actitud o «marco» que aportemos a él. Los místicos cristianos lo transformaban en «dolor sagrado», un fuego purificador que los acercaba más a Dios. Los practicantes de BDSM usan el dolor como vía hacia el placer extático y la disolución del yo. Geoff Mains, autor experto en la materia, escribe: «El dolor, en cualquiera de sus formas, se convierte en agudo éxtasis. Agujas que atraviesan la carne. Cera caliente vertida sobre pinzas [...] La frontera entre el dolor y el placer se ha cruzado».[28]

Existen mecanismos fisiológicos que subyacen al éxtasis de la sumisión, conocida como «subespacio» en el mundo BDSM. El dolor extremo desborda el sistema nervioso parasimpático, mientras que el alivio del dolor activa el sistema nervioso simpático, llevando a la liberación de una marea de endorfinas y opiáceos en el cuerpo, parecida a la que los atletas de élite sienten tras entrenamientos intensos.[29] A un nivel fenomenológico, el dolor absorbe la atención y aniquila el yo: la ensayista Elaine Scarry comenta que, con el dolor extremo, «el mundo creado de pensamiento y sensación, todo el contenido psicológico y mental que constituye tanto el propio yo como el propio mundo [...] deja de existir».[30] En el BDSM se da también una

dinámica de ritualización. Como ocurre con la religión, quienes lo practican han descubierto que el «marco» del ritual y el juego de rol resultan extraordinariamente absorbentes para la mente e inducen un estado de trance: desarrollan ceremonias con máscaras y disfraces, y representan unos guiones rigurosamente pautados. Convierten la mazmorra en el otro mundo, un mundo por el que están totalmente absorbidos. Algunos antropólogos de la religión han descubierto que cuanto más sacrificios dolorosos nos exige una religión, más fuertemente nos vinculamos a ella.[31] Algo similar parece ser cierto en las relaciones sexuales.

Muchos seres humanos desean algo o alguien a que entregarse; quieren postrarse, venerar y ofrecer su libertad y su cuerpo a la figura de un dios o diosa fuerte. Y hay otros que están encantados de representar el papel de dios (no como gurús, que representan el papel de dios ininterrumpidamente, y de manera real, sino como Amos o Dominatrices, que representan el papel de dios a tiempo parcial, por diversión). Como me comentó un maestro de BDSM, todo sexo tiene un lado sombrío. Si uno niega esa sombra, entonces el deseo de poder o sumisión puede emerger de manera inconsciente, en juegos de poder no reconocidos o, en los casos más extremos, en el peligroso culto a los gurús. Los abusos sexuales de maestros espirituales están, por desgracia, muy extendidos (una encuesta llevada a cabo por Jack Kornfield en 1985 entre 54 maestros espirituales —budistas principalmente— reveló que el 63 por ciento admitía mantener relaciones sexuales con discípulos).[32] En el BDSM, ese lado sombrío de la religión (el deseo de poder y sumisión sexual) se reconoce de manera consciente y se explora a través del juego.

Tal vez los amantes de las parafilias hayan descubierto una manera sana y segura de alcanzar la sumisión. Si bien los primeros psicólogos en interesarse por el BDSM insistían en que esas conductas eran el producto patológico de una neurosis de odio hacia sí mismos, estudios más recientes apuntan a que quienes practican el BDSM están tan bien adaptados y son tan felices como la población general, si no más.[33] El BDSM, después de *Cincuenta sombras de Grey*, está bastante popularizado y se encuentra hasta en la sopa: se vende en cualquier comercio, se enseña en incontables talleres y tutoriales de vídeo. Se hace hincapié, con gran madurez, en aprender los códigos de etiqueta, en

aprender a jugar bien, en aprender a crear «espacios seguros». El marqués de Sade se mostraría escandalizado.

Ese mundo del juego sombrío tiene, cómo no, su propio lado sombrío. Cualquier camino que implique jugar con la destrucción del yo atraerá inevitablemente al duro que se aburre de lo de siempre y quiere explorar los caminos menos trillados. Al propio Foucault le fascinaba la aparición del «chemsex» en San Francisco: «Conocí a un joven atractivo que me contó que él y muchos otros iban a las saunas varias veces por semana, por lo general bajo los efectos de estimulantes y nitrito de amilo [...] Esos hombres viven para el sexo esporádico y las drogas. ¡Increíble!». [34] Foucault se introdujo en el ambiente *leather* y del sexo químico cuando sabía que, probablemente, era seropositivo. La amenaza de la muerte no hacía más que convertir el sexo en algo más excitante. Un documental emitido recientemente en *Vice*, que lleva por título *ChemSex*, muestra que Foucault fue profeta de una moda peligrosamente destructora en la comunidad gay con la que la gente se engancha a la trascendencia tóxica de unas orgías de BDSM potenciadas por las drogas, a sabiendas de que pueden contagiarse del VIH. Un participante en ellas comenta: «Todos nos echamos sobre todos, y te disuelves en una masa sudorosa de sexo y deseo, y te pierdes a ti mismo [...] Y entonces es cuando sientes como un éxtasis. Esnifas un poco más de éxtasis líquido y todos vuelven a estar ahí [...] Es fantástico». Las orgías estimuladas por la drogas están bien si son seguras y si se practican... con moderación, pero el problema, del que dan fe varios de los entrevistados en el documental, es que hay gente en el ambiente que no respeta las nociones de consentimiento y seguridad, ni los sentimientos de los demás. Y el subidón es tan fuerte que genera adicción. Un adicto en vías de recuperación declara: «Cuando lo has probado y vuelves al sexo sin drogas, te dices... ¿Y eso es todo?».

EL PROBLEMÁTICO LEGADO DE LA REVOLUCIÓN SEXUAL

Hoy, la mayoría de nosotros seguimos encontrando momentos de éxtasis espiritual a través del sexo. En una encuesta online que llevé a cabo en 2016 y

en la que obtuve respuesta de 323 personas, el 77 por ciento de ellas dijo que creía que el sexo es o puede ser una experiencia espiritual: el 60 por ciento dijo experimentar una disolución del yo o una fusión con la pareja durante el sexo; el 59 por ciento afirmó que en ocasiones le sobrevenían temblores o escalofríos durante el sexo; el 17 por ciento admitió que a veces alucinaba durante el sexo, y el 10 por ciento refirió que sentía una conexión erótica con un espíritu o un dios durante el sexo. Las experiencias de éxtasis sexual apenas se han estudiado en el ámbito académico, salvo por las investigaciones de la psicóloga Jenny Wade. En su obra *Trascendent sex* explora momentos en que la gente se ha encontrado en estados muy alterados, en conexión con divinidades, o transportada a reinos de alucinación.[35] Wade apunta a que esas experiencias afectan a una de cada ocho personas, aunque mi encuesta sugiere que la disolución del yo a través del sexo podría ser aún más común.

El legado de la revolución sexual no es tanto la desacralización del sexo como el rechazo del control sacerdotal sobre éste. El sexo se ha privatizado, como la espiritualidad. Numerosas Iglesias occidentales han intentado contraatacar desde la retaguardia ante esa revolución sexual, lo que llevó a las guerras culturales de las décadas de 1980 y 1990. Pero han perdido. Ésa es una de las razones principales que explica la decadencia de las congregaciones religiosas en casi todos los países occidentales desde los años sesenta. La revolución sexual, básicamente, modificó nuestras actitudes hacia el sexo: nos hemos relajado sobre el control de la natalidad, la masturbación nos parece bien, y en líneas generales aceptamos la homosexualidad. De hecho, en una encuesta realizada en 2015 por YouGov entre jóvenes británicos de dieciocho a veinticuatro años, un 50 por ciento de éstos no se identificaba como «exclusivamente heterosexual». Tampoco nos incomodan las parafilias. Si Alfred Kinsey se sentía tan escandalizado por el BDSM que ni siquiera preguntaba por él a la gente, el 75 por ciento de mis encuestados afirmaron haber probado juegos de tipo BDSM en el dormitorio (azotes, atar, etc.) o haber fantaseado sobre ellos.

Con todo, si bien hemos liberado nuestro placer del control del clero, sigue preocupándonos el poder del libre mercado sobre nuestros deseos. En mi encuesta, el 74 por ciento de los encuestados opinaba que la sociedad

occidental estaba «sobresexualizada». A éstos les preocupaba el efecto de esa cultura popular hipersexualizada en las chicas jóvenes. Les preocupaba la facilidad para acceder al porno duro, y sus efectos sobre los chicos jóvenes. A las feministas les preocupaba que el porno alentara la violencia contra la mujer, pero de hecho las páginas pornográficas más populares muestran a figuras maternas sexualizadas. (¡Al final, Freud tenía razón!) Las nuevas tecnologías de los teléfonos inteligentes y aplicaciones como Tinder han hecho que el sexo esporádico sea tan fácil que padecemos la paradoja del exceso de opciones. Con todo, en el supermercado del deseo, también nos aferramos a la creencia romántica de «la media naranja» (la página de citas más popular en Reino Unido se llama *Soulmates*, algo así como «almas gemelas»). Me pregunto si ese legado del Romanticismo y de la revolución sexual indica la creencia de que el amor romántico siempre debería ser extático: en el matrimonio hay algún momento de éxtasis, pero también un montón de ropa sucia que hay que lavar.

Pero es de esperar que la herencia más positiva de la revolución sexual de los años sesenta sea que nos avergonzamos menos del sexo, que aceptamos más las distintas opciones consentidas de los adultos, que sabemos más sobre cómo darnos placer a nosotros mismos y a otros. Y que, en último extremo, fortalece la vida conyugal. Un amigo me cuenta: «Llegas a un punto, tras unos años de matrimonio, en que el deseo salvaje se extingue, y es entonces cuando muchos matrimonios entran en problemas. El tantra nos ha enseñado a mi mujer y a mí a mejorar la intimidad mediante unas cosas básicas, como aspirar el aire y soltarlo a la vez mientras nos miramos a los ojos. Hacemos el amor de manera mucho más íntima y potente. Si más gente aprendiera tantra básico, se salvarían muchos matrimonios».

EL ÉXTASIS OCASIONAL DE SER PADRES E HIJOS

Existe un último tipo de éxtasis que deseo contemplar en este capítulo, y que es el éxtasis del amor entre padres e hijos. Una de mis tutoras en la universidad fue Lesel Dawson: ella me transmitió un amor profundo por

Shakespeare. Mientras terminaba su libro sobre el mal de amores en la época isabelina, dio a luz a su primer hijo, Jamie. El pequeño fue sietemesino, y apenas nació se lo llevaron y lo metieron en una incubadora. Lesel cuenta: «Yo no sabía cómo reaccionaría cuando lo viera. Pero en cuanto lo vi noté como si algo me hubiera golpeado en el estómago. Estaba enferma de amor. Al final me dejaron sostenerlo en brazos. Era lo único que me hacía sentir bien». Se había pasado los años anteriores estudiando el «descentramiento radical del yo» que los isabelinos llamaban «mal de amor»,^[36] y ahí estaba ella, experimentado algo similar a través de la maternidad: «Se da un periodo muy intenso al principio en que realmente sientes que tu yo se funde con el suyo, te sientes feliz y totalmente absorbida en la “burbuja del bebé”. Podría volverse algo adictivo. Es algo intensamente físico y sensual: tu cuerpo responde a su llamada produciendo leche. Mucho tiempo después de que dejara de amamantar a mi hijo, las situaciones emocionales desencadenaban la producción de leche en mis pechos». Lesel afirma que esa experiencia de fusión del yo se va difuminando a medida que el hijo crece y se produce la separación, pero que la maternidad la ha cambiado para siempre. «Ser madre es duro, es una dedicación, muchas veces te sientes fatal, agotada. Pero también tiene esas perlas de experiencia física y emocional que son maravillosas. Son momentos de dicha en un paisaje arduo.»

*

Es hora de seguir adelante. Después de haber visto la relación entre el dolor, la violencia, el sacrificio y el éxtasis, profundicemos un poco más y adentrémonos en un aspecto más oscuro: el frenesí de la guerra.

El frenesí de la guerra

Omar Hussein se crio en Wycombe, y fue un alumno mediocre que posteriormente trabajó como guardia de seguridad en la ferretería Morrison. Según relató a la BBC, se sentía «como una oveja extraviada, sin saber adónde iba, despertando todos los días para hacer lo mismo de siempre».[1] Empezó a tomarse más en serio su fe islámica; en un principio, según sus amigos, aquello le hizo sentar cabeza y le aportó madurez. Pero enseguida se sintió atraído por el aspecto más radical del islam y empezó a expresar su apoyo a Dáesh en las redes sociales. Su ausencia total de discreción lo llevó a aparecer en las listas de vigilancia de la policía, pero aun así pudo viajar a Turquía en 2014, a pesar de que la unidad especial de la policía británica lo interrogó en el aeropuerto de Heathrow. De pronto, su vida «civil» era como una de esas películas de agentes secretos. Estaba impaciente por llegar a la utopía del Dáesh. En su relato a la BBC declaró: «De ida hacia el aeropuerto estás contento porque vas dejando atrás la tierra de la incredulidad y la inmoralidad, y vas a la tierra de la yihad. Es como el paraíso, tío».

Al llegar, ¿se sintió decepcionado por la realidad sangrienta de la vida bajo el Dáesh (los combates, la represión, las brutales ejecuciones públicas)? Todo lo contrario, aquello fue un subidón. «He presenciado algunas decapitaciones y esas cosas —afirmó—. He visto cortar manos. La mejor

sensación de todas es la de matar a un incrédulo. Si no cree en el islam, entonces una de las sensaciones más hermosas entrar en batalla y apuntarle con tu arma. Estoy haciendo una obra que me gusta mucho y que gusta mucho a Dios.» Y añadió: «Entrar en batalla, lanzarse de cabeza, matar al enemigo, la verdad es que te da un puntazo. Es una sensación muy bonita, tío...».

Es medianoche en nuestro Festival del Éxtasis, y hemos llegado al aspecto más oscuro de la experiencia extática: el éxtasis de la violencia y la guerra. «La guerra —escribió el caballero francés Jean de Bueil en 1465— es algo dichoso.» «Es uno de los grandes subidones naturales de la humanidad», destaca la socióloga Barbara Ehrenreich.[2] Ernst Junger, militar alemán, escribió: «Una vez más: el éxtasis [...] El entusiasmo de la hombría estalla más allá de sí mismo hasta tal punto que la sangre hierve al ascender por las venas y resplandece cuando se espesa en el corazón [...] es una embriaguez que va más allá de toda embriaguez, una liberación que rompe todos los vínculos. [En combate] el individuo es como una tormenta furiosa, como un mar embravecido, como un trueno rugiente. Se ha fundido con el todo».[3] Uno de los mejores relatos del éxtasis de la guerra se encuentra en un artículo de William Broyles Junior, veterano de guerra de Vietnam, que lleva por título «Por qué los hombres adoran la guerra». Escribe:

A un teniente coronel al que conocía, un auténtico intelectual, lo pusieron al mando de los asuntos civiles, la labor que hacíamos ayudando a los vietnamitas a cultivar arroz y a mejorar su vida de otros modos. Era un hombre sensible que escribía un diario y parecía mucho mejor equipado para ganar corazones y mentes que para el mando en combate. Pero el caso es que después lo pusieron al frente de un batallón, y recuerdo que me fui en avión a visitar su base un día después de que ésta hubiera sido atacada por una unidad de zapadores del ejército norvietnamita. En ese momento, la mayor parte de las tropas de combate se encontraba fuera, en otra operación, de modo que ese coronel reunió a un grupo variopinto de administrativos y cocineros y sacó de allí a los zapadores, los persiguió entre los arrozales y mató a docenas de aquellos enemigos, aquellos soldados de élite, iluminado por la luz de bengalas. Aquella mañana, mientras inspeccionaban lo que habían hecho y cargaban a los soldados norvietnamitas muertos [...] en mulas mecánicas como si no fueran más que basura, en el rostro del teniente coronel había un sosiego beatífico que yo no había visto nunca, salvo en las iglesias carismáticas. Era la mirada de una persona transportada por el éxtasis. ¿Y qué hice yo al ver aquella escena brutal? Sonreírle, tan lleno de alegría como él.[4]

La guerra, como ha expresado el filósofo John Gray, es una forma de juego en el que podemos aparcar nuestra identidad habitual y las limitaciones normales de la moral y transportarnos a un estado alterado, ayudados por los ropajes, pinturas faciales, drogas y la intensa sobrecarga sensorial de la batalla.[5] La guerra, afirma el periodista Chris Hedges, «tiene algo de *Sueño de una noche de verano*».[6] Hablamos del «teatro de operaciones militares» y, como en el teatro, la guerra también permite que la gente se disfrace y se olvide de sí misma. La guerra «se acepta a menudo como una válvula de escape», escribe Gray. Ofrece a la gente diversas formas de experiencia extática, pero yo, aquí, voy a destacar cuatro de ellas: el flujo del combate, el compañerismo extático, la participación en el mito sagrado, y lo que denomino una «catarsis de sangre».

FLUJO DEL COMBATE

A finales de la década de 1980, el periodista literario estadounidense Bill Buford empezó a sentir fascinación por los *hooligans* del fútbol inglés y se unió a un grupo hincha del Manchester United con el que estuvo saliendo esporádicamente durante ocho años, en el que tuvo ocasión de observar diversas peleas y disturbios. Para su horror, se dio cuenta de que la violencia le proporcionaba una «experiencia pico»: «No esperaba que la violencia fuera tan placentera [...] El puro placer elemental era de una intensidad que no se parecía a nada que hubiera experimentado antes». La violencia absorbe la mente y aniquila el yo ordinario: «La mente humana nunca está en reposo en el presente, siempre está vagando, recordando, acordándose, seleccionando, sumando, olvidando... Me atrae ese momento en que la consciencia cesa: los momentos de supervivencia, de intensidad animal, de violencia... el presente en su absoluto». Y añadía: «Si se quiere, ésa es la respuesta a la pregunta del millón de dólares: ¿por qué los hombres jóvenes se ponen violentos todos los sábados? Lo hacen por la misma razón por la que otra generación bebía demasiado, o fumaba hachís, o consumía drogas alucinógenas, o se comportaba mal, o era rebelde. La violencia es... su experiencia alteradora de

la consciencia».[7]

Ya estamos familiarizados con el concepto de «flujo» de Mihály Csíkszentmihályi: cuando una persona está concentrada en una tarea que le plantea un desafío pero que le resulta agradable, alcanza un estado parecido al trance y se muestra absorta. Su consciencia, por lo general fragmentaria, difusa, que se rastrea ansiosamente a sí misma, se fija total y felizmente en la tarea de la que se ocupa. En los últimos años, el «flujo» se ha convertido en algo así como una religión laica entre los partidarios de la psicología positiva, en el mundo del deporte y en el de los emprendedores, pero lo que no suele tenerse en cuenta es que una de las vías más seguras hacia el flujo es la guerra. La amenaza de la guerra desencadena una potenciación de la consciencia que, a menudo, se percibe como euforia. Winston Churchill escribió: «Nada en la vida es tan emocionante como que te disparen y salir ileso».[8] Yuval Noah Harari, historiador de la Universidad Hebrea de Jerusalén y autor de *Sapiens*, ha recogido varios relatos del «flujo del combate», como el siguiente, de Shawn Nelson, un soldado estadounidense que luchó en Mogadiscio en 1993:

Fue como una revelación. Tan cerca de la muerte, y nunca se había sentido tan completamente vivo [...] Únicamente podía compararse con la sensación que lo invadía algunas veces cuando practicaba el surf, cuando se encontraba en el túnel de una gran ola y todo a su alrededor era energía y movimiento y lo transportaba una fuerza potentísima y lo único que él podía hacer era concentrarse mucho para mantener el equilibrio y salir de ella. Los surferos lo llamaban «la habitación verde». El combate era otra puerta a esa misma habitación. En aquellas horas, en la calle, no había sido Shawn Nelson, no había estado en contacto con el mundo que había más allá. Allí no había facturas que pagar, no había lazos emocionales, nada. Sólo había sido un ser humano que se mantenía vivo de un nanosegundo al siguiente.[9]

Tal vez, una de las cosas que atrae a los musulmanes jóvenes a Siria sea la búsqueda de un flujo mayor poniendo en riesgo su vida en una aventura. Csíkszentmihályi me explica: «En la actualidad, todo se centra en el rendimiento académico en la secundaria, y si no te va bien en ese único ámbito de las habilidades cognitivas, hay poco que hacer. Por eso los jóvenes se dejan seducir tan fácilmente por las drogas y la violencia». Qué gran emoción viajar a Siria y sentir que estás en peligro. Umm Umar, musulmana británica de

dieciséis años que intentaba persuadir a otras para que se unieran a ella en el Dáesh, escribió en Twitter: «Vuestra *iman* [fe] crecerá muchísimo durante el cruce de la frontera. Una fuerte descarga de adrenalina [...] Lo más fuerte que he hecho en toda mi vida es cruzar esa frontera turca [...] Nunca olvidaré esa noche». La batalla nos libera felizmente de la jaula de hierro de la burocracia racional. Abu Sumayyah al Britani, joven yihadista británico que se unió al Dáesh, se lamentaba de que en Gran Bretaña «tienes que pagar impuesto de circulación, necesitas esto y aquello, y bla, bla, bla... Para mí, estar aquí es libertad. Es muy, muy divertido. Mejor que el videojuego *Call of duty*».[10]

COMPAÑERISMO EXTÁTICO EN LA GUERRA

La violencia y la guerra nos proporcionan una poderosa sensación de conexión con nuestros compañeros combatientes. Sentimos un amor intenso por nuestros «hermanos de sangre». En 1465, Jean de Bueil escribió:

Nos queremos tanto en la guerra [...] Una dulce alegría nos crece en el corazón, en el sentimiento de lealtad sincera al otro, en la visión de nuestro amigo, que expone valerosamente su cuerpo a fin de mantener y cumplir el mandamiento de nuestro Creador, y decidimos seguir adelante y morir o vivir con él.[11]

James Jeffrey, teniente británico destinado en la guerra de Irak, escribió:

Todo aquello era una experiencia embriagadora y, aunque sea triste decirlo, era lo mejor que yo, y supongo que otros, había hecho nunca. Desde que terminó, es como si algo se hubiera apagado en mi vida para siempre. Pues no era sólo ese espectro sensorial sin parangón, también había una satisfacción comunal que se alimentaba de algo primordial y que tenía que ver con participar en algo. Esa sensación feliz de comunidad empezaba por los soldados, extraordinariamente preparados y empeñados hasta la locura, insubordinados a veces, pero en el fondo siempre cuidándose unos a otros, tercamente.[12]

Existe una sensación de trascendencia del propio e insignificante yo en la gran familia del ejército o el Estado, un «dejar de lado nuestros pequeños yoes para vivir bajo la gracia augusta y potenciar la vida genuina de la gente de un

Estado», como expresó el ministro japonés de Educación en 1937. El nacionalista alemán Heinrich von Treitschke escribió: «La grandeza de la guerra reside en la absoluta aniquilación del hombre insignificante ante la gran concepción del Estado, y hace aflorar la plena magnificencia del sacrificio de unos compatriotas por otros».[13] En la guerra nos sentimos menos solos. Chris Hedges escribió: «La marcha comunitaria contra un enemigo crea un vínculo cálido, poco habitual, con nuestros vecinos [...] borra perturbadoras corrientes subterráneas de alienación y dislocación». En efecto, como señaló el corresponsal de guerra Sebastian Junger en su libro *Tribu*, los índices de suicidio y delitos con violencia en Nueva York descendieron tras los atentados del 11-S: la gente se sentía menos sola y la hostilidad de unos hacia otros era menor cuando tenían una misión y un enemigo comunes.[14]

Ése es otro de los factores clave que atrae a los jóvenes occidentales musulmanes a unirse al Dáesh: la búsqueda de conexión social y el deseo de pertenencia. Ser musulmán es, de acuerdo con una revista propagandística del Dáesh, vivir en un estado de «extrañamiento»: el musulmán es un extraño entre cristianos y liberales, un extraño entre fornicadores y sodomitas, un extraño entre borrachos y drogadictos.[15] Es posible que los musulmanes occidentales sientan que son temidos y odiados por el resto de la sociedad occidental, mientras que sus hermanos musulmanes son oprimidos en el extranjero. Los reclutadores que trabajan en internet para Dáesh usan técnicas de adoctrinamiento propias de sectas para bombardear de amor a los potenciales reclutados y hacerlos sentir especiales, elegidos. Se les dice que su verdadera familia los aguarda en Siria. En los vídeos de Dáesh se muestra a recién llegados rompiendo pasaportes, símbolo de sus viejas identidades. La revista de uso interno de Dáesh, *Dabiq*, está llena de jóvenes muyahidines agarrados del brazo: la yihad es un ejercicio de camaradería sin fin. Los recién llegados se sienten como renacidos, como hermanos y hermanas de la Uma, la tribu mística del islam. Supone un rechazo a la atomización y la soledad de la sociedad moderna y un regreso a lo que Karl Popper denominó la «tribu mágica», [16] en la que todos somos una gran familia feliz unida en Dios. Un poema de Ahlam al Nasr, joven siria que se ha convertido en la poetisa oficial del Dáesh, celebra esa sensación de éxtasis supranacional:

Hermano de India, eres mi hermano,
como los sois vosotros
mis hermanos balcánicos,
en Ahwaz y en Aqsa,
en Arabia y Chechenia...
Mi corazón se acerca a ellos...
Somos un solo cuerpo,
éste es nuestro credo feliz...[17]

LA GUERRA ES UN MITO SAGRADO

La guerra, como expresa el periodista Chris Hedges, «es una fuerza que nos da sentido». Scott Atran, antropólogo que ha estudiado la atracción por el islam radical, ha escrito: «El proyecto de califato del ISIS [...] se dirige directamente a aquellos que sienten que su vida no vale nada, que está corrompida espiritualmente, que está vacía, que es aburrida o falta de propósito y significación, y que no ven ningún valor en sus propias sociedades. Dicho en pocas palabras, promete salvación y un sentido último a través de un compromiso absoluto con una causa sagrada».[18] Cuando un grupo o una nación van a la guerra, puede darse que el pensamiento crítico normal quede en suspenso, e individuos y sociedades enteras entran en lo que Lawrence LeShan, psicólogo de guerra, denomina «realidad mítica».[19] Frederic Myers describe la mente subliminal como «mitopoética» (dada a narraciones grandilocuentes de gestas, aventuras y batallas decisivas). La guerra nos lleva a un trance mitopoético. Pasamos a un pensamiento en blanco y negro en el que el mundo se divide claramente entre «nosotros» y «ellos». «Nosotros» somos la encarnación de la bondad absoluta, y «ellos» son la encarnación del mal. El rechazo de la ambigüedad y la división simplista del mundo en héroes y villanos (lo que el Dáesh denomina «la supresión de la zona gris») resulta profundamente satisfactoria para ese subconsciente nuestro al que le encantan las historias.

El Dáesh se convierte en un mundo de ensueño en la mente de los

musulmanes, en una utopía, en un cielo en la tierra. La doctora Katherine Brown, experta en radicalismo islámico del King's College de Londres, compara la atracción que ejerce el Dáesh con la que ejercía la Unión Soviética sobre los jóvenes occidentales de la década de los treinta: promete un «mundo perfecto» en el que ellos pueden ser «personas perfectas».[20] Ese sueño de perfección se convierte en una especie de trance, de obsesión en las mentes de los aspirantes a yihadistas, algo así como Jerusalén para los primeros cruzados: una ciudad en el cielo. Un exyihadista contó a Atran que cuando pensaba en el Dáesh «mi mente, de inmediato, invocaba imágenes de dos ejércitos luchando sobre una amplia llanura. Los guerreros blandían sus espadas y cabalgaban a lomos de hermosos caballos». Los captadores por internet prometen, además, más tentaciones materiales: a las chicas, la oportunidad de casarse con un guerrero de deslumbrante atractivo; para los chicos, la oportunidad de tener múltiples esposas y esclavas sexuales. Todo el mundo tendrá una mansión. Todo el mundo tendrá un jeep. Se pinta como una «disneylandia islámica», como la describe una exyihadista en tono despectivo: «No te dejes hipnotizar por sus dulces palabras», advertía.[21]

La cruz de esa utopía extática es la demonización del «otro». Occidente, Israel, los kurdos, los yazidíes, los homosexuales y cualquier grupo islamista opuesto se convierten en desviados demoníacos. El pensamiento mítico no tarda en convertirse en pensamiento apocalíptico: se trata de una confrontación final entre el bien y el mal. Los seguidores del Dáesh creen que estamos en el final de los tiempos, como predicen unos textos musulmanes escritos siglos atrás. Según la profecía, el Mahdi (una especie de mesías musulmán) aparecerá, surgirá un anticristo pelirrojo de un solo ojo, habrá una terrible batalla con las fuerzas de Roma, Jesús descenderá montado en un caballo blanco, Constantinopla caerá, y finalmente «la sombra de esta bandera bendita se extenderá hasta que cubra todos los confines orientales y occidentales de la tierra». Es una chaladura, claro, pero predicciones apocalípticas similares inspiraron incontables levantamientos milenaristas, muy sangrientos, durante la Edad Media y los tiempos de la Reforma.[22] El pensamiento apocalíptico sigue bastante enraizado en la psique moderna (según el Centro de Investigaciones Pew, la mitad de los musulmanes que no viven en Occidente

cree en la llegada inminente del Mahdi,[23] y el 41 por ciento de cristianos estadounidenses también cree en el Arrebatamiento inminente).[24] La sensación de que todo ocurre de acuerdo con las profecías proporciona a la gente una increíble certeza extática en un mundo de riesgo y complejidad. ¡Existe un plan divino! ¡Está escrito! Aun cuando no creamos literalmente en esas historias, a nuestro subconsciente mitopoético le encantan; por eso los mitos apocalípticos como *El señor de los anillos* o *Matrix* siguen siendo tan populares hoy en día. La idea de que podemos jugar un papel preponderante en una lucha cósmica es mucho más emocionante que la idea materialista moderna de que no existe ningún plan divino y de que nada de lo que hagamos incidirá de manera alguna en el cosmos (así que vuelve y sigue reponiendo mercancías en los estantes).

CATARSIS DE SANGRE

Por último, los humanos, por desgracia, buscan la catarsis a través del sacrificio de sangre. A lo largo de la presente obra hemos estudiado muchas formas de catarsis. Como ya he expuesto, los seres humanos que viven en sociedades complejas llevan consigo una sombra creada a partir de sentimientos de vergüenza, ansiedad, resentimiento, agresión y culpabilidad, que su sociedad les obliga a reprimir. Uno de los métodos más antiguos que los seres humanos han usado para purgar esos sentimientos negativos acumulados es proyectarlos en un animal o ser humano, convertirlos en chivos expiatorios y matarlos. Supuestamente, ese sacrificio de sangre purga y purifica la comunidad de su polución moral y complace a los dioses, que están sedientos de sangre. Los sacrificios rituales, según el especialista en estudios clásicos Walter Burkert, «es la experiencia básica de lo sagrado». Sacrificar, literalmente, significa «convertir algo en sagrado».[25]

Complacer a los dioses y purgar los pecados a través del sacrificio de sangre es una práctica antigua y muy extendida. Sólo en fecha relativamente reciente fue superada por el cristianismo (en el que Jesús se convierte en el superchivo expiatorio cuyo sacrificio de sangre hace innecesario todo

sacrificio de sangre posterior).[26] «Todo se ha cumplido», en palabras del Evangelio de Juan. En lugar de extraer el corazón todavía palpitante de una víctima y comerlo todos los domingos, los anglicanos pueden compartir el cuerpo de Cristo dando unos sorbitos de vino y comiendo un poco de pan, que son los sustitutivos de un sustitutivo. El budismo y la filosofía griega llevan la trascendencia un paso más allá: en lugar de sacrificios de sangre, podemos trascender el sufrimiento y encontrar la dicha a través del autosacrificio y la lucha interior.

Aun así, esa superación del sacrificio de sangre tiene apenas 2.500 años. Los seres humanos llevan muchísimo más tiempo celebrando sacrificios de sangre. Y, en muchos sentidos, preferimos el viejo método de la catarsis de sangre a esas modernidades introducidas por Platón, Buda y Jesús. Así pues, en tiempos de crisis volvemos a lo seguro. Los cristianos han regresado repetidamente a masivos sacrificios de sangre, como en el caso de los juicios contra las brujas o en las cruzadas. A los caballeros y campesinos de las cruzadas se les aseguraba que cuanto más «mataran por Cristo», más pecados se expiarían. Cuando finalmente llegaron a Jerusalén, mataron a todos los hombres, mujeres y niños musulmanes de la ciudad. «En el templo de Salomón y en sus alrededores, los caballos se abrían paso con sangre hasta las rodillas, o mejor, hasta las bridas. Era un juicio justo y maravilloso de Dios.»[27] Posteriormente, los cruzados, si bien no llegaron a Constantinopla, se contentaron con asesinar a tantos judíos como encontraron por el camino.

Tradicionalmente, el islam no ha hecho el mismo hincapié en expiar los pecados a través del derramamiento de sangre (la propia o la de otros). Según parece, Mahoma sugirió que aquellos que dieran su vida luchando por el islam irían directos al paraíso, pero no se da la sugerencia de que cuanto más sangre derrames, mayor será tu recompensa, y además, matar a no combatientes estaba prohibido. Pero la cultura islámica se ha vuelto mucho más sangrienta en las últimas tres décadas. El culto al atacante suicida lo inauguró el ayatolá Jomeini durante la guerra Irán-Irak como táctica para resistir al poder armamentístico iraquí, que era superior. Prometía a los suicidas 72 vírgenes en el paraíso y conectaba su sacrificio con el culto chií a los mártires. Hezbolá y otros grupos suníes como Hamas y Al Qaeda adoptaron los ataques suicidas

como prácticas religiosas y estrategias de resistencia y éstos, posteriormente, se viralizaron en Irak, donde en 2008 se perpetraban dos ataques suicidas cada tres días. En los últimos años, el Dáesh ha llevado un paso más allá la glorificación del derramamiento de sangre con los espantosos vídeos publicados en YouTube en los que aparecen ejecuciones, que se nutren del profundo deseo humano de ver a los enemigos humillados y mutilados.

Hoy, el islamismo parece obsesionado con la catarsis de sangre. «No hay líquido más amado por Alá que el líquido de la sangre», declaró el predicador radical Abu Hamza.[28] Un yihadista palestino, Rabie Shehada, comenta en un vídeo de YouTube: «Juro que somos un pueblo al que le encanta beber sangre». El Dáesh ha insistido hasta la saciedad en que matar a no musulmanes, incluidos no combatientes, es «una forma de culto a Alá». Graham Wood manifestó en *The Atlantic*: «El Estado Islámico está decidido a purificar el mundo matando a un gran número de personas».[29] Se regodea en rituales de ejecuciones masivas: los pescuezos de los prisioneros son rebanados como los de los animales de los sacrificios. El sacrificio de sangre purga el cuerpo del islam de desviados y une a la Umma en el respeto y la euforia, lo que Scott Atran denomina «la sublimidad terrorista». Asimismo, garantiza a aquellos que cometen los asesinatos un lugar en el reino más elevado del paraíso. El asesinato en masa islamista surge de un dogma religioso tóxico, sin duda, pero también puede surgir a partir de una psicología retorcida: al parecer, el musulmán estadounidense Omar Mateen se enfrentaba las sombras de unos deseos homosexuales,[30] así que intentó purificarse a sí mismo matando a 49 personas en la discoteca gay de Orlando que frecuentaba. Eso es lo que Jung llamaba «proyección»: no podemos enfrentarnos a nuestra propia sombra, por lo que la proyectamos en otros y los atacamos.[31]

EL ESTADO LAICO COMO ANTÍDOTO CONTRA EL ÉXTASIS

Entonces, ¿qué deberíamos hacer con la violencia extática? Podríamos intentar desterrar del todo el éxtasis colectivo. Eso es lo que numerosos pensadores de la Ilustración intentaron hacer: todo éxtasis colectivo es «entusiasmo», y el

entusiasmo religioso conduce rápidamente a la violencia, como supuestamente demostraban las guerras de religión del siglo XVII. El Estado laico-moderno fue la propuesta de algunos pensadores ilustrados, como Thomas Hobbes, como antídoto contra la violencia de las guerras de religión.[32] ¿Cómo funciona ese antídoto? En primer lugar, el Estado establece un monopolio de la violencia, de manera que la gente no puede ir matando a los demás por motivos de fe, venganza u honor. Sólo el Estado puede hacerlo. En segundo lugar, el Estado laico privatiza la religión, la expulsa de la esfera pública. Antes de la Ilustración, el poder lo compartían la Iglesia y la Corona. Pero, según Hobbes, ello crea una ambigüedad fatal: ¿debemos fidelidad a Dios o al César? La solución pasaba por librarse de Dios o, al menos, por reducir la religión a un puñado de proposiciones éticas simples sobre las que todo el mundo pudiera estar de acuerdo. Toda pretensión de revelación personal era un «ídolo del cerebro», para Hobbes. Los seres humanos no tienen un pie en ese mundo y otro en el de los espíritus. Éste es el único mundo que existe, y en este mundo, el Estado es un Leviatán todopoderoso.

Los pensadores de la Ilustración también intentaban hacer de la política algo más racional y humano, erradicando los juicios a las brujas, atacando las prácticas crueles, como la esclavitud o las ejecuciones públicas, y desarrollando la idea de los derechos humanos. Defendían la educación pública porque la ciencia «es el gran antídoto contra el veneno del entusiasmo y la superstición», en palabras de Adam Smith. Y, particularmente en la Ilustración escocesa, atacaban la idea utópica del Estado perfecto. En vez de intentar crear una Nueva Jerusalén en la tierra, pensadores como Smith y David Hume pretendían crear un Estado funcional de bienestar material en el que los seres humanos aspirasen a encontrar algo de felicidad. Los vicios privados, como el sexo esporádico, el gasto superfluo, el alcohol, la prostitución y los entretenimientos populares debían tolerarse porque eran buenos para el crecimiento económico, y el crecimiento económico se traduce en más empleos, lo que implica que las masas tienen menos probabilidades de caer en mortíferos cultos extáticos. El fin del mundo no llega, así que en lugar de esperar el arrebatamiento, deberíamos intentar mejorar nuestras vidas aquí en la tierra. Ésa era la idea nueva y radical de la época.

Paralelamente a la evolución del Estado laico se produjo un cambio psicológico, cambio que el sociólogo Norbert Elias llamó «el proceso civilizador».[33] Los Estados civilizados necesitaban que sus ciudadanos mejorasen en su autocontrol y su capacidad para la represión de sus emociones. Debíamos convertirnos en personas educadas, cohibidas e incluso temperadas para prosperar en unas sociedades estables, comerciales y civilizadas. Dios es reemplazado por la opinión pública: nos comportamos de una determinada manera no por temor a un castigo divino, sino porque deseamos obtener la aprobación de los demás y porque tememos su rechazo. Para conseguir la aprobación de otros debemos controlar nuestro temperamento y no atacar a ninguno de los millones de desconocidos entre los que vivimos. Si perdemos los estribos y le pegamos un puñetazo a alguien en una sociedad medieval, no hay para tanto. Pero si lo hacemos en una sociedad moderna, la gente pensará que somos raros, y podemos perder el trabajo, o ir a la cárcel o a una clínica psiquiátrica. Un vídeo de una persona perdiendo los nervios podría incluso aparecer en YouTube. Así que no perdemos los nervios, por más que nos apetezca hacerlo. El deseo de matar está bastante extendido: una encuesta realizada en el año 2000 reveló que el 60 por ciento de los alumnos universitarios varones admitía fantasías recientes de matar a alguien, cifra que en el caso de las mujeres era del 32 por ciento.[34] Pero la mayoría de nosotros no materializamos esos impulsos.

ÉXTASIS NACIONALISTA

El Estado moderno es una invención de extraordinario éxito. Como ha relatado Steven Pinker en su reciente obra *Los ángeles que llevamos dentro*, se ha producido una inmensa disminución de la violencia a lo largo de la historia de la humanidad.[35] El primer salto hacia delante fue el paso de las sociedades de cazadores-recolectores a otras basadas en la agricultura durante la Edad del Bronce, que llevó a una tasa de muertes violentas cinco veces menor. Posteriormente, el surgimiento del Estado moderno disciplinario condujo a una disminución de entre diez y cincuenta veces las tasas de homicidios

violentos entre el año 1500 y la actualidad. Con todo, hasta cierto punto es un mito conveniente para la Ilustración que las guerras de religión fueran causadas por la fe. Numerosos historiadores consideran que estuvieron más motivadas por la emergencia de Estados-nación contrapuestos que por la religión misma.[36] El Estado-nación laico tampoco acabó con la violencia extática. Sería más exacto decir que el Estado pasó a ejercer el monopolio del éxtasis violento, que lo canalizó hacia una nueva religión civil: el culto extático al Estado-nación y a su líder. Y esos nuevos dioses estaban tan sedientos de sangre y apocalipsis como los antiguos.

Pensemos en la Revolución francesa, momento clave para el nacimiento del Estado laico. No fue la creación de unos pocos filósofos sosegados y racionales, sino producto del éxtasis y el terror de masas.

El historiador Alexis de Tocqueville explicó:

Ningún levantamiento político anterior, por más violento que hubiera sido, había despertado nunca un entusiasmo tan apasionado, pues el ideal de la Revolución francesa que se planteaba no era solamente un cambio en el sistema social francés, sino nada menos que una regeneración de toda la raza humana. Creaba un ambiente de fervor misionero y, de hecho, adoptaba todos los aspectos de un renacer religioso [...] Se transformó en una especie de religión, por más que acusadamente imperfecta, pues carecía de Dios, rituales y promesas de una vida futura. Aun así, esa religión extraña, como el islam, ha recorrido el mundo entero con sus apóstoles, sus militantes y sus mártires.[37]

En su intento de mantener alto el espíritu de unidad extática y de renacimiento nacional, los jacobinos intentaron forjar una nueva «religión civil». Encargaron al pintor David que organizara interminables festejos: la Fiesta de la Federación, la Fiesta de la Unidad, la Fiesta de la Razón, celebraciones por los mártires y los héroes. Como hacía la Iglesia católica, el Estado usaba todos los efectos artísticos a su disposición para crear un «imperio de imágenes»: encargaba pinturas, esculturas, óperas, monumentos nacionales. En las celebraciones, se prometía a los ciudadanos que alcanzarían la inmortalidad a través de su pertenencia a la nación. Sobre su pintura del mártir Le Peletier, David escribió: «Fijaos en la corona. Es la corona de la inmortalidad. La nación puede depositarla en cualquier de sus

hijos».[38] También se popularizaron los desfiles militares: miles de soldados desfilaron perfectamente sincronizados el Día de la toma de la Bastilla, lo que proporcionaba a éstos una sensación embriagadora de disolución del yo mientras avanzaban juntos, y a los espectadores, un sentimiento de poder nacional que los llenaba de emoción.[39]

Pero los jacobinos descubrieron que la mejor manera de convertir el Estado en algo sagrado y respetable a ojos de la población era a través del sacrificio humano. El sacrificio de los mártires se celebraba, pero más estimulante aún era el sacrificio sangriento y público de los enemigos del Estado. El énfasis en el sacrificio humano formaba parte del núcleo de aquella nueva «revolución racional». Robespierre sugería que la violencia «purificaría la tierra que ha sido mancillada, y devolverá la justicia a la tierra». Otro dirigente jacobino, Fabre d'Églantine, exclamaba: «En las ciudades, que la sangre de los traidores sea el primer holocausto a la libertad».[40] Las ejecuciones públicas eran necesarias, según el jacobino Georges Danton, «para apaciguar al pueblo de París». Eran un «sacrificio indispensable». Esa insistencia en el sacrificio humano en cuanto catarsis y purga, se encuentra en *La Marsellesa*, el himno nacional francés, que declara: «Que una sangre impura inunde nuestros surcos».

CULTO AL GLORIOSO LÍDER

El ídolo que ciertos Estados modernos han erigido en el lugar que ocupaba Dios es el líder divino, monarca, emperador o *Führer*. Napoleón actuaba inspirado por el culto clásico a dictadores de inspiración divina, como Alejandro Magno o Julio César, y desarrolló de manera consciente un culto a su persona como genio nacional que sigue vivo hoy. Otros líderes nacionales inspiraban la misma devoción extática. A continuación transcribo el momento en que el conde Rostov ve al emperador de Rusia durante un desfile militar, en *Guerra y paz*, de Tolstói: «... experimentó una sensación de ternura y éxtasis como nunca había conocido [...] “Oh, morir, morir por él”, pensó Rostov».[41] Ese culto a los «grandes hombres» (o mujeres) se vuelve, en el siglo XIX,

un sustituto del cristianismo,[42] y florece en el siglo XX con los cultos a la personalidad totalitaria de Hitler, Mussolini, Stalin, Mao e Hirohito.

El Partido Nazi fue especialmente hábil a la hora de crear un culto en torno al Führer. Hitler era un demagogo dotado pero, como ha analizado Ian Kershaw, el «mito de Hitler» fue más la creación de una propaganda astuta que el producto de un carisma mágico por parte del propio Hitler. En 1927, antes de que éste se convirtiera en Führer, Rudolf Hess ya se planteaba que el partido necesitaba «un gran líder popular [...], parecido al gran fundador de una religión».[43] Joseph Goebbels coincidía en que ese caudillo sería «la materialización de un anhelo misterioso». A principios de la década de 1930, la publicación socialista *Das Freie Wort* comentaba la aparición de altares domésticos dedicados a Hitler. A mediados de esa misma década, el culto al Führer estaba extendido por toda Alemania. «Múnich entero está en pie —destacaba el grupo izquierdista Sopade después de un mitin del Führer—. A la gente puede obligársela a cantar, pero no a cantar con ese entusiasmo.» Tras otro mitin multitudinario en Colonia en 1936, Goebbels comentó, satisfecho: «Se tenía la sensación de que Alemania se había transformado en una sola y gran Iglesia». El Führer se había convertido, en la imaginación popular en un mensajero de Dios, en un «Führer sin pecado». Hitler sabía cómo estimular el éxtasis popular, a través de llamadas a la grandeza nacional y a un misticismo *Völkisch* y cervecero: «¡Os siento y me sentís!». Entendía el deseo de sentir nuestro yo pequeño disolverse en una inmensa multitud. Y también entendía el poder de la demonización y la oscura catarsis de la violencia. El Reich se convertiría en algo sagrado y eterno a través de la purga y el exterminio de millones de enemigos internos y externos.

Una devoción extática similar se daba en el Japón de Hirohito. En la década de los treinta, muchos japoneses también creían en la guerra como «exorcismo de purificación, ablución limpiadora», en palabras de un escritor japonés del periodo bélico. Y el mismo anhelo de sacrificio de uno mismo y de los enemigos también se encuentra en Gran Bretaña al inicio de la primera guerra mundial: «Matad alemanes; matad [...] a los buenos así como a los malos, a los jóvenes así como a los ancianos [...] Yo entiendo [la guerra] como una guerra por la pureza, y entiendo a todos los que mueren en ella como

mártires». Así predicaba el obispo de Londres en 1914.[44] El culto al hombre fuerte parece estar resurgiendo en la actualidad, con la adulación online al «dios-emperador» Donald Trump. Gran parte de esa idolatría parece pensada para escandalizar a los progresistas, pero preocupa ver vídeos de neonazis estadounidenses saludando con gritos de «Heil Trump!».[45]

CANALES ALTERNATIVOS PARA EL NACIONALISMO EXTÁTICO

Así pues, la violencia extática sigue entre nosotros en el Estado moderno, laico y racional. Simplemente, ha adoptado nuevas formas, ha creado nuevos dioses. Con todo, un Estado democrático sigue siendo la mejor defensa con la que contamos contra la violencia nacionalista extática, especialmente mediante la existencia de una prensa libre, un parlamento libre y un sistema judicial independiente. Siempre habrá psicópatas como Hitler, pero podrán hacer menos daño si una prensa libre puede informar de sus crímenes, sus fracasos y la fea realidad de la guerra. La psicosis de guerra (la asunción de mitos simplistas y el anhelo de sacrificios de sangre redentores) se expande fácilmente entre la población, pero tiende a no durar mucho una vez empiezan las derrotas. El mito del Führer no duró mucho después de Stalingrado, y el mito del Dáesh se desvanece rápidamente a medida que pierde territorio. El mito de Putin, por el contrario, ha resistido durante casi dos décadas gracias a unos medios de comunicación controlados por el Estado.

Pero condenar el éxtasis del extremismo no es bastante. Necesitamos salidas alternativas para la experiencia extática, incluido el nacionalismo extático. Si no, la vida nos parece aburrida, deprimente, atomizada, carente de sentido. Como destacó Norbert Elias, el «proceso civilizador» presenta efectos secundarios psicológicos: «La vida —escribió— se vuelve menos peligrosa pero también menos emocionante o placentera [...] el campo de batalla, en cierto sentido, se traslada al interior».[46] Esta «guerra interior» puede llevar a una «inquietud interior» permanente: compulsiones, adicciones, depresiones, ansiedad y una sensación constante de la artificialidad y la inmoralidad de la civilización en la que vivimos. Anhelamos emoción,

conexión, sentido, éxtasis. «La materialización de una necesidad humana [...] de emoción gozosa [...] es una de las funciones básicas que las sociedades humanas deben satisfacer», escribió Elias cerca ya del final de su vida. «No prestar atención a esa necesidad es una de las principales carencias en los actuales planteamientos de la salud mental.»[47] La educación en la ciencia y el pensamiento crítico es importante. Pero lo que los jóvenes realmente buscan es aventura, excitación, flujo. «La meta principal de una educación realmente civilizada —escribe el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi— es enseñar a los niños a experimentar el flujo en marcos que no sean perjudiciales para el yo ni para los demás.»[48]

Elias sugería que necesitábamos «sustitutivos miméticos» para la guerra, que nos proporcionaran una emoción similar pero sin las desgracias. La religión es un sustitutivo que ya hemos analizado (Jesús como sustituto del chivo expiatorio). Sin embargo, como también hemos visto, la religión regresa a menudo a su vieja tendencia al sacrificio de sangre. Las artes son otro sustitutivo mimético. Elías creía que, a medida que las sociedades civilizadas ejercían más control sobre las tendencias violentas de la gente, la gente aprendía a representar sus deseos reprimidos en el mundo de los libros, el teatro, el cine, los videojuegos y la realidad virtual. Sin embargo, una vez más, las artes no son el antídoto inocuo a la violencia existente en la naturaleza humana. Durante los últimos cincuenta años ha existido un largo debate no resuelto sobre si las películas violentas potencian la agresividad de los espectadores o si la reducen, es decir, sobre si son una válvula de escape catártica o instigadoras de más violencia. El rock and roll ha sido también un importante escenario alternativo para el éxtasis colectivo durante los últimos sesenta años: es mejor idolatrar a Queen o a Prince que al Führer. La comunidad extática del rock es internacional, inclusiva y, en general, no agresiva, en contraste radical con el fascismo o el yihadismo. Una teoría (no demostrada) propone que una de las razones por las que el hooliganismo británico del fútbol decayó a finales de los años ochenta fue que muchos de los que se habían acercado a él de manera esporádica acabaron consumiendo éxtasis y yéndose a bailar acid house.

EL DEPORTE COMO VÍA HACIA EL ÉXTASIS

El sustitutivo mimético que Elias consideraba más importante para las sociedades modernas era el deporte. Éste se ha convertido en un importante escenario de la experiencia extática en el último medio siglo, abarcando también el éxtasis nacionalista. En efecto, si se busca el término «extático» en Google News, el ámbito principal en el que se encuentra es en las páginas de deportes. Como la guerra, el deporte cumple con varios de los requisitos del éxtasis: la necesidad de catarsis, flujo, compañerismo y mitos sagrados. Pero satisface esas necesidades con muchas menos desgracias. Es uno de nuestros mejores «espacios controlados para perder el control».

Sin duda, si volvemos la vista atrás hacia la historia del deporte en la época medieval, veremos que éste no era precisamente un *sustitutivo* de la violencia sangrienta y la guerra, sino más bien un *complemento*. Hasta hace muy poco, deportes como el fútbol eran poco más que «furia animal y violencia extrema», como describió el observador de un disturbio de fútbol en 1531.^[49] El Estado intentó en repetidas ocasiones prohibir la «práctica sangrienta y asesina» del fútbol entre los siglos XIV y XIX. Sólo hacia mediados del siglo XIX las escuelas privadas inglesas promulgaron reglas para el boxeo, el fútbol y el rugby. A partir de entonces, esos deportes pasaron a ser algo más que meras excusas para generar disturbios. Exigían un equilibrio entre la necesidad de liberar las emociones y destruir a la oposición, y la necesidad de ejercer el autocontrol, demostrar habilidades, disciplina y virtud en busca de la victoria. Una vez más, sin embargo, los deportes en las escuelas privadas no eran un sustitutivo de la guerra, sino un complemento de ella. Gracias a ellos se adiestraba a los jóvenes para que sirvieran al imperio. De hecho, los campos de juego de Eton siguen llevando nombres de zonas de Oriente Medio: uno se llama Mesopotamia, mientras que un pequeño arroyo embarrado recibe el grandilocuente nombre de Jordán.

CATARSIS DE SUDOR

El deporte moderno, en general, no ofrece la catarsis del sacrificio de sangre que la guerra sí proporciona, con la excepción de la caza, el tiro y las corridas de toros. Lo que sí ofrece, en cambio, es una «catarsis de sudor». El deporte ofrece a los seres humanos un lugar de intenso ejercicio físico en el que podemos librarnos del estrés, las tensiones y el descontento de la civilización de una manera parecida a la que se da en la catarsis del baile. Exorcizamos a través del ejercicio. Y se ha convertido en nuestra manera preferida de alterar nuestras emociones, de transformar nuestra consciencia y de purgarnos a nosotros mismos del nerviosismo, la angustia y el autodesprecio. Además de mejorar nuestra forma física y ponernos cachas, también ganamos en mérito espiritual (en la mente moderna, ambas cosas se funden). La gente va al gimnasio para realizar allí su práctica espiritual diaria o semanal. Millones de personas, es cierto, recurren al yoga, pero también a correr, ir en bicicleta, levantar pesas y a todas esas nuevas sudorosas combinaciones de deporte y espiritualidad, como el zumba, el Tough Mudder y el SoulCycle. El entrenador personal se ha convertido en un nuevo sacerdote. «Quiero que la próxima vez que sueltes el aire sea un exorcismo —insta el Entrenador a la congregación de SoulCycle—. ¡Quiero que entres en trance! ¡Desaparece!»

Hay algunas formas de espiritualidad que se han desarrollado alrededor del deporte, como el movimiento de Sri Chinmoy, en el que los corredores buscan trascenderse a sí mismos corriendo cinco mil kilómetros en 52 días alrededor de una manzana de Nueva York.

¿Cómo funciona esa catarsis de sudor? Probablemente, a través de múltiples mecanismos. En primer lugar, el ejercicio físico intenso desborda el sistema nervioso simpático y activa el parasimpático, lo que lleva a liberar endorfinas y endocannabinoides y nos proporciona una sensación de calma y dominio sobre la carne. Cuando realizamos ese tipo de ejercicio con otras personas, compartimos con ellas ese chute de endorfinas y nos sentimos vinculados a los compañeros atletas.^[50] Como ocurre cuando bailamos, nuestra respiración y ritmo cardíaco también pueden llegar a sincronizarse con los de los demás participantes (sobre todo en la práctica del remo). Cuando

más agotados nos sentimos, menos energía mental tenemos para dedicarla a preocupaciones neuróticas. Podemos llegar a lo que los neurocientíficos denominan «hipofrontalidad transitoria», en la que llega menos sangre a la corteza prefrontal del cerebro y entramos en una fase de bendita quietud.[51]

LLEGAR A FLUIR CON EL DEPORTE

El deporte, como la guerra, puede abrirnos la puerta a estados de flujo. El entrenador de tenis Timothy Gallwey fue uno de los primeros psicólogos en reconocerlo. Su ya clásico libro, *El juego interior del tenis*, de 1974, aplicaba la sabiduría zen y taoísta al mundo del deporte. Gallwey escribe: «Los mayores esfuerzos del deporte [...] llegan cuando la mente está tan quieta como el agua de un lago». El autor Geoff Dyer, que se ha pasado la vida persiguiendo «experiencias cumbre», me cuenta: «Si me preguntas cuándo me encuentro más en la zona, sin duda sería cuando juego a tenis. Me encanta ese meterse del todo en el momento». También para mí el tenis es algo más que un juego: es una forma de contemplación o de terapia, una manera de apagar la mente analítica y volver a conectar con la consciencia corporal. Me gusta mucho que mi cuerpo sea capaz de escoger el golpe preciso y ejecutarlo al instante, de una manera que mi mente racional, analítica, nunca sería capaz de hacer.

Hay personas intrépidas que han descubierto que, si lo que se persigue son estados de flujo, la mejor manera de conseguirlos es a través de situaciones en las que se pone en peligro la propia vida. Deportes extremos como el surf, el snowboard y el puenting han ido ganando una gran popularidad desde la década de 1960. Ofrecen a la gente la oportunidad de inducirse una experiencia cercana a la muerte, en la grandeza entre sublime y aterradora de la naturaleza. El escalador y practicante de salto BASE Dean Potter, que falleció en accidente en 2014, contaba: «Cuando estoy realmente sintonizado con ello, profundamente metido en la zona, llego a un lugar en el que desaparezco por completo, donde me fundo con la piedra, y el tiempo se ralentiza y mis sentidos se potencian de manera increíble, y siento con todo mi

cuerpo esa unidad, esa conexión psíquica con el universo».[52]

Entrar en la zona proporciona a los atletas una sensación de catarsis. El surfista de grandes olas Jeff Kalama (en el documental *Riding giants*) dice: «Hay algo en el hecho de montarse sobre una ola de entre dieciocho y veinticinco metros que exige tanta concentración y atención que durante unos segundos eso es lo único que importa. Es algo muy purificador, porque para ti no existe nada más».[53] Los deportes extremos también constituyen una búsqueda de ritos de iniciación y de creación de lazos masculinos en tiempos de paz. Un ejemplo de ello es el Club de Deportes Peligrosos, creado por unos jóvenes exalumnos de escuelas privadas en Oxford en la década de 1970. El club inventó el puenting, y sus miembros fueron pioneros del salto BASE. Descendían por pistas de esquí en vehículos de fabricación casera, se dejaban lanzar con catapultas medievales, y lo hacían ataviados con chisteras y fracs mientras bebían champán. Era como si, en ausencia de imperios que defender en guerras, esos jóvenes tuvieran que recurrir a lanzarse desde los puentes. Los que no somos tan intrépidos, entretanto, podemos vivir por delegación experiencias de flujo al maravillarnos con las habilidades sobrehumanas de los atletas de élite. David Foster Wallace ha comentado que ver jugar a Roger Federer es una experiencia espiritual, porque sus dones —su capacidad de ralentizar el tiempo, de escoger el golpe exacto, de exhibir tanta elegancia bajo presión— parecen ir más allá de lo humano.[54] Veneramos a los atletas de élite como a héroes épicos en el sentido clásico: una persona con dones supremos en que lo humano se mezcla con lo divino. Decimos que Lionel Messi es «de otro planeta».

UNIÓN EXTÁTICA Y MITO SAGRADO

El deporte, como la guerra, también proporciona a la gente una sensación extática de unidad y amor por los demás. Como la guerra, se trata de una manera, socialmente aceptada, de que los hombres se expresen amor recíproco. Durante los últimos tres años he impartido unos talleres de filosofía en el Saracens Rugby Club, equipo que ha sido campeón de Inglaterra y de

Europa. Y me ha sorprendido poderosamente el vínculo entre los jugadores. Como expresa el entrenador, Joe Shaw, «La diferencia es que nos queremos». A mí me parece que ese amor nace en parte del hecho de que el rugby es uno de los pocos ámbitos (más allá de la guerra) en que los hombres pueden recrear escenas primitivas de caza en manada, en que sincronizan sus cuerpos en busca de una meta compartida. De vez en cuando, como ocurre con la manada de caza, los equipos pueden alcanzar una especie de «supraconsciencia» telepática. Mi ejemplo favorito de ello es el famoso ensayo anotado por los Barbarians contra Nueva Zelanda en 1973, en que siete jugadores se encadenaron para anotar un ensayo desde la línea de veintidós. Carwyn Jones, el entrenador de los Lions, comentó posteriormente: «El ensayo ha sido la demostración de un juego desarrollado casi a un nivel de supraconsciencia».[55]

Aun cuando no practiquemos ningún deporte, podemos experimentar por delegación la sensación de pertenencia por el hecho de ser espectadores. Tal vez nos sintamos pequeños, insignificantes y mortales, pero los sábados, en el estadio, experimentamos una alegre sensación de disolvernó en la tribu del club, o de la selección nacional, unidos en el amor a nuestro club y en el odio al contrincante. Podemos entonar cánticos juntos, sentir que «nunca caminaremos solos».[*] Podemos afirmar nuestra identidad tribal pintándonos la cara, o exhibiendo colores, banderas y tatuajes. Es posible que nuestra vida sea breve, pero formamos parte de un club con una historia larga y gloriosa. En este sentido, los comentaristas, expertos y contertulios son como los bardos de la tradición oral que nos recuerdan las batallas épicas de los viejos. Y cuando morimos, algo de nosotros vivirá en el club, razón por la cual, probablemente, muchos hinchas desean que sus cenizas sean esparcidas sobre la hierba de su estadio.

A mí, personalmente, no me convence el culto del hincha deportivo. La veneración al Estado-nación ya es bastante mala: venerar al Watford FC me parece ridículo. Pero no hay duda de que los deportes tienen algo que los hace muy absorbentes. Son máquinas de generar historias, historias de redención, del triunfo de los débiles, de remontadas increíbles, de búsqueda de perfección. Geoff Dyer escribió que si un antropólogo extraterrestre

encontrara las ruinas de la civilización humana, llegaría a la conclusión de que el estadio de fútbol era algún tipo de lugar sagrado: las líneas, las marcas, los postes situados en los extremos. Y lo es.[56] Como los juegos de guerra, religión y teatro, el deporte ofrece un espacio separado para ensoñaciones. Las líneas que trazamos y las reglas y rituales que creamos resultan algo arbitrarias; lo que ponemos en juego es la capacidad de concentración e improvisación.

CUANDO EL ÉXTASIS DEPORTIVO SE VUELVE TÓXICO

Sin embargo, como ocurre con cualquier otra variedad del éxtasis, los que pueden darse en el ámbito deportivo no están exentos de riesgos. El deporte puede ser utilizado por el libre mercado. Los intereses corporativos están muy interesados en convertir los deportes en espectáculos tan llamativos y comerciales como les sea posible, y a alentar el culto a los deportistas de élites como si fueran dioses. Se trata de algo potencialmente enfermizo tanto para jugadores como para seguidores. Los deportes pueden ser una vía de escape hacia una fantasía mítica de atletas heroicos, invencibles, el «auge del superhombre», como expresaba un libro reciente sobre el flujo en el deporte. Esa idolatría conduce a una retórica absolutamente exaltada entre los comentaristas: Simon Barnes, en un artículo del *Times* sobre la victoria en Wimbledon de Andy Murray en 2013, se entusiasmaba y aseguraba que era como si «una hazaña mítica, mística, se hubiera conseguido [...] realmente parecía como si ése fuera el Santo Grial».[57] Hacemos realidad nuestras fantasías escolares a través de los atletas de élite, y cuando ganan les preguntamos insistentemente «¿Qué se siente?», para disfrutar de un éxtasis por delegación. Estamos seguros de que deben de estar sintiendo «una dicha que va más allá de los conceptos terrenales de la alegría», por expresarlo en palabras de Simon Barnes. Pero la verdad es algo más complicada. De hecho, los deportistas expresan con frecuencia que se sienten deprimidos o disociados una vez que han conseguido sus metas deportivas. Son galgos que han dado alcance al conejo mecánico. ¿Qué les queda por alcanzar ya?

Laird Hamilton, el surfista de grandes olas, ha dicho: «Me cuestiono [quién soy] todo el año, menos cuando estoy surfeando una ola de nueve metros». Su esposa asegura que cuando no está surfeando, está deprimido, «como un cazador de dragones cuando no hay dragones que cazar».[58] Ése es el riesgo de una cultura obsesionada con ganar, con los subidones, con forzar los límites, con ir en busca de la «experiencia definitiva». Ésta se convierte en una cultura bipolar porque busca un chute de éxtasis, pero después se hunde en una profunda depresión durante los largos periodos intermedios. El coste emocional del culto a los deportes es que los deportistas se queman. Tres quintas partes de los futbolistas de la Premier League se arruinan después de retirarse, según una organización benéfica dedicada a ayudar a exjugadores. [59] Muchos sucumben a la depresión o a las adicciones. La vejez no suele ser amable con los héroes del deporte; al igual que las estrellas de rock, son ídolos de usar y tirar para que proyectemos en ellos nuestros sueños.

UN LIBERALISMO MÁS EXTÁTICO

El año 2016 no fue un buen año para los deportes. La Eurocopa de ese año se vio empañada por enfrentamientos entre hinchas rusos e ingleses (al parecer los rusos se habían entrenado en campamentos de tipo militar). Y los Juegos Olímpicos se vieron sacudidos por revelaciones de dopaje generalizado, alentado tanto por el Estado ruso como (según detalles pirateados por los servicios de inteligencia de ese país) por muchos otros países. Todo ello es un recordatorio de que a veces, la violencia mimética del deporte degenera en violencia real, y de que del deporte pueden apropiarse regímenes nacionalistas que buscan aumentar su prestigio.[60]

Sin embargo, las celebraciones deportivas juegan un papel importante en el mantenimiento de la cohesión social: son uno de los pocos espacios en que las naciones multiculturales pueden experimentar un éxtasis colectivo. La Gran Bretaña moderna se siente en ocasiones confusa sobre su identidad nacional y sobre lo que sus ciudadanos tienen en común. Pero en 2012 existió un sentimiento auténtico de unión nacional durante los Juegos Olímpicos, en una

ceremonia de apertura que rindió tributo a nuestra herencia rockera, y en los triunfos deportivos de Jessica Ennis, que es de raza mixta, y de Mo Farah, que nació en Somalia. Sin duda, los Juegos Olímpicos y el Mundial de fútbol son ocasiones únicas para que el mundo entero se una en una emoción colectiva.

Los deportes son válvula de escape de cosas que, en épocas pasadas, la gente obtenía con las guerras: catarsis, flujo, pertenencia tribal, mito sagrado. Sin embargo, el deporte no es en sí mismo una vía hacia el éxtasis colectivo y la trascendencia. Necesitamos, además, un sentido mayor de la trascendencia en nuestras políticas. Por el momento, las élites políticas no parecen tener una visión de futuro a largo plazo al respecto, más allá de una tecnocracia utilitaria.

El liberalismo occidental parece encontrarse en terreno movedizo. En 2016 se vio sacudido por una serie de reveses electorales, primero el Brexit, después la elección de Donald Trump. La ideología de fronteras abiertas, libre comercio y multiculturalismo tolerante se ve cuestionada por unos discursos más simples y más emocionales («Take back control, Make America great again» [Recuperar el Control / Hacer que América vuelva a ser grande]), y por la dicotomía simplista entre Estados Unidos contra «Ellos» (los terroristas islamistas, los negros causantes de disturbios, los violadores mexicanos, los fontaneros polacos).

Asistimos a un regreso de la radicalidad de la extrema derecha, del neonazismo. En Estados Unidos, un movimiento denominado Alt-Right (Derecha Alternativa, nombre inventado por el neonazi Richard Spencer) ha merecido considerable atención y apoyo online. Se trata de una amalgama de personas, en su mayoría hombres blancos airados, que defienden el nacionalismo blanco y el patriarcado. Uno de los libros fundamentales para la derecha alternativa es *The way for men*, de Jack Donovan. Éste sugiere que los hombres, como los chimpancés, obtienen su identidad a partir de su pertenencia a pequeños grupos o bandas, que defienden su perímetro contra «Ellos» (musulmanes, judíos, zombis, quien sea). Éstos son una mera excusa para la pertenencia tribal de «Nosotros». La paz y la prosperidad son aburridas y castradoras pues no alimentan la necesidad de los hombres de la violencia tribal, más allá de los sustitutos miméticos de los deportes de

equipo o de los videojuegos violentos. Donovan ansía la caída de la civilización y la aparición de una violencia étnica de bandas, porque entonces los hombres podrán volver a ser hombres. El apocalipsis será un ejercicio prolongado de apego masculino.[61] Ésa es la versión blanca y extremista de la camaradería yihadista, y la prueba, por si hacía falta, de que el fanatismo violento puede convertirse en nacionalismo laico tanto como en religión.

Después de cincuenta años de paz y prosperidad, el multiculturalismo liberal ha fracasado, al parecer, a la hora de proporcionar a la gente un sentido de la pertenencia y bien común. No ha conseguido proporcionar una sensación de seguridad en un mundo en rápido cambio. Pero, sobre todo, se ha desvirtuado hasta convertirse en gestión tecnócrata y no ha logrado dar a la gente una visión trascendente del futuro.

Personalmente, creo que una de las razones de nuestra falta de visión de futuro es que en las décadas siguientes percibimos la posibilidad de un cambio climático. Y como eso nos asusta, volvemos la vista hacia el pasado. Pero tal vez el éxtasis pueda intervenir para restaurar nuestra conexión con el planeta y alterar nuestra relación con la naturaleza. Descubrámoslo al adentrarnos en el bosque de las maravillas.

El bosque de las maravillas

En 2012, en las montañas de California, Mac Macartney se sumergió bajo tierra. Como parte de un ritual de iniciación de los nativos americanos, se encerró en la oscuridad absoluta de una *kiva*, un pequeño recinto subterráneo donde los indígenas practicaban la privación sensorial como vía hacia el éxtasis. Mac permaneció allí durante diez días, sin apenas comer ni beber, con otros dos iniciados. «Sentados en silencio, más allá de algún que otro intercambio breve de palabras del tipo “¿Estás bien?”.» El último día salieron para asistir al sacrificio de un ganso, que posteriormente se comieron. Mac era vegetariano, pero había decidido que también comería ganso. Acto seguido regresó a la oscuridad.

Transcurridas unas horas, Mac notó que se le ponían de punta los pelos de la nuca y supo que iba a ser testigo de algo. Empezó a ver el cuerpo del ganso en la oscuridad. Éste se volvió «más nítido que una foto». Después vio una forma grisácea que se separaba del cuerpo y levantaba el vuelo. La neurociencia diría que se trataba de una alucinación (la privación sensorial es una de las maneras más antiguas y fiables con que los seres humanos han accedido a los estados alterados). Pero Mac afirma:

A mi entender, había presenciado cómo el espíritu del ganso abandonaba su cuerpo. Alguien podría decir: no, ha sido sólo tu cerebro inventando un cuento que te ha

permitido sentirte bien con la acción que acababas de cometer. Es posible. Lo único que sé es que me sentí iluminado, que me proporcionó una comprensión profunda, que me sentí muy conmovido. No quiero que nadie me diga lo que fue o no fue. Creo que estamos dotados de poderes de discernimiento, y yo no quiero renunciar al mío. Desde entonces he vivido incontables experiencias como ésta, y constato que me he vuelto más pacífico, más compasivo y más empático.

Mac es fundador de una comunidad espiritual en Devon llamada Embercombe, y profesor de sabiduría indígena en un centro llamado Schumacher College, también en Devon. Esa escuela fue fundada en la década de 1990 por un exmonje jainista llamado Satish Kumar. Se inspiraba en parte en el movimiento de regreso a la tierra surgido en los años sesenta y setenta por el que miles de hippies dejaron la universidad y se fueron a vivir en granjas comunitarias sostenibles, en el campo. El Schumacher College mantenía el espíritu de aquellas comunas y se valía de él para improvisar un nuevo modelo de educación superior. La escuela universitaria ofrece cursos para residentes sobre ciencias ambientales, negocios sostenibles y activismo, permacultura, sabiduría indígena y una filosofía denominada «ecología profunda».

La esencia de la ecología profunda, según Mac, es la creencia de que «hasta que la cuestión del medio ambiente no deje de enfocarse como una empresa meramente racional y tecnocrática, sólo se aproximará a sus capas más externas. Debemos profundizar más. Debemos desarrollar una nueva comprensión de nuestro mundo como algo sagrado». Los ecologistas profundos creen que en la raíz de nuestra crisis medioambiental subyace una relación rota con el mundo natural. «Estamos básicamente y peligrosamente desconectados de la naturaleza», comenta Mac. La gente no se pone de acuerdo sobre cuándo se rompió esa relación con la naturaleza: hay quien culpa al cristianismo, otros hablan del paso que se produjo en el siglo XVII de una visión del mundo animista a otra materialista. El escritor Charles Eisenstein expuso durante una charla reciente en el Schumacher College: «Si nos consideramos a nosotros mismos los únicos seres sensibles y capaces de amor en este planeta, entonces la actitud del utilitarismo instrumental resulta natural. Es absurdo amar la tierra si uno cree que no es más que un conjunto de

elementos químicos rebotando aquí y allá».[1]

La Ilustración trajo un cambio de modelo de la naturaleza humana, que pasó de un yo poroso en un universo animista a un yo amurallado en un universo inanimado. Sólo la racionalidad nos proporciona un conocimiento seguro de ese universo: los estados de éxtasis son engañosos. Que la cultura occidental se basara en la racionalidad instrumental nos permitió controlar el mundo material, pero no relacionarnos con él; Descartes, precursor del materialismo mecanicista, veía a todos los animales como máquinas sin emociones, y llegó a preguntarse si las personas que caminaban por la calle no serían, en realidad, autómatas. En palabras del sacerdote ecologista Thomas Berry: «Ya no podemos oír la voz de los ríos, de las montañas ni del mar. Los árboles y los prados ya no son modos íntimos de presencia anímica. El mundo a nuestro alrededor se ha convertido más en un “ello” que en un “tú”».[2]

Esa desconexión de la naturaleza es mala para el ser humano: nos vemos atrapados en el cobertizo del yo, que es estrecho, temeroso, solitario y aburrido. La mente civilizada está plagada de diversos trastornos emocionales, que según los partidarios del ecologismo profundo surgen de nuestra pérdida de conexión con la naturaleza y de nuestro apego al yo. Colin Campbell, otro profesor del Schumacher College, explica: «La era industrial nos ha llevado a una reducción de nuestro sentido de quién somos hasta llevarlo a una parte muy pequeña en comparación con lo que era en otro tiempo. Se da una pauperización del alma, una desnutrición, que desemboca en una reacción interna en todos nosotros. Cada vez estamos más aislados».[3] Hemos perdido el sentido extático de una conexión amorosa con la tierra y con los seres no humanos. Thomas Berry ha escrito:

La empresa humana depende absolutamente de esa capacidad para el asombro, el respeto y la alegría por la tierra y por todo lo que vive y crece en la tierra. En cuanto nos aislamos de esas corrientes de vida y de los estados de ánimo profundos que éstas engendran en nosotros, nuestras satisfacciones vitales básicas disminuyen.[4]

Nuestra conexión rota con la tierra también le resulta muy perjudicial a la propia tierra. Terence McKenna, gurú de la psicodelia, declaró que «la supresión de la gnosis chamánica, con su confianza e insistencia en la

disolución extática del yo, nos ha despojado del sentido de la vida y nos ha convertido en enemigos del planeta, de nosotros mismos y de nuestros nietos». [5] Estamos atrapados en lo que McKenna denominaba «patología del yo dominador», una patología obsesionada con el control y la explotación para conseguir poder, dinero y estatus. Las personas, los animales, las plantas y el planeta mismo se convierten en combustible para la satisfacción de nuestro yo. El marco mental del yo dominador recurre a la racionalidad para hacer que esa explotación sea lo más eficaz posible, pero en realidad eso no es nada racional, sino, precisamente, una locura, pues rechaza poner límites a sus deseos y niega la realidad de la acidificación de los mares, el calentamiento global, la deforestación, la disminución del agua dulce y la extinción masiva de especies. Mac afirma: «Todos los padres quieren a sus hijos, pero nos estamos comportando de una manera que amenaza el futuro de nuestros hijos».

REENCONTRAR LA CONEXIÓN AMOROSA

Los partidarios de la ecología profunda dicen que el antídoto a esta situación tóxica es un cambio de consciencia, que ha de pasar de egocéntrica a «ecocéntrica». Thomas Berry ha escrito: «Debemos buscar una relación con la naturaleza que se base nada menos que en una actitud de reverencia». Debemos regresar a una concepción del mundo animista en la que seamos yoes porosos conectados a los espíritus de la naturaleza, en la que ésta no sea «una colección de objetos, sino una comunión de sujetos», en palabras de Berry.

Pero ¿cómo redefinir exactamente una conexión de amor con la naturaleza? Por suerte, ésta no se ha perdido nunca del todo. Los niños, de manera natural, sienten asombro y alegría cuando se encuentran con animales y plantas (en efecto: aprenden a imitar sonidos animales casi antes de saber hablar). Como adultos en las sociedades urbanas industriales, nosotros sentimos menos esa conexión amorosa, en parte porque las únicas veces en que muchos de nosotros nos encontramos con animales, exceptuando alguna que otra paloma, es en la sección de carnes de nuestros supermercados. A pesar de ello, lo cierto es que seguimos sintiéndola en esas súbitas revelaciones que nos

asaltan en la naturaleza y que hemos abordado en el primer capítulo. La sentimos en la maravilla, la alegría y el respeto que nos imponen los seres no humanos: un colibrí, una gran secuoya, un tigre, una manada de delfines..., sobre todo cuando el animal es mucho más grande que nosotros aunque, por desgracia, la mayoría de los grandes mamíferos ya se han extinguido o están próximos a la extinción. La sentimos también con las sustancias psicodélicas, sobre todo con el consumo de setas alucinógenas y ayahuasca, que proporcionan a las personas la profunda sensación de formar parte de un ecosistema animista.

El ecologismo profundo nos explica que esas experiencias apuntan a una conexión espiritual con un mundo natural animado. Stephan Harding, profesor de ciencia holística en el Schumacher College y autor de *The animate earth*, ha dicho: «Lo más importante ahora es sentir que estamos en el interior de una gran criatura viva. Esa sensación que tenemos al acampar y contemplar las estrellas, o la luna reflejada en un lago, esas son comunicaciones directas de la Tierra».[6] Podemos aprender a integrar esas escasas revelaciones y valernos de ellas para pasar de lo egocéntrico a lo ecocéntrico mediante el uso de prácticas y rituales espirituales. Mac asegura: «Llevamos centenares de miles de años conectando con la naturaleza a través de rituales y ceremonias. El problema es que muchas personas se han alejado del cristianismo porque está desconectado de la naturaleza y el cuerpo, y porque es bastante autoritario».

Así pues, ¿qué rituales podemos usar? Los alumnos del Schumacher College («schumies», se llaman a sí mismos cariñosamente) inventan a menudo sus propios ritos neopaganos en lo que un druida denomina «juego adulto». El neopaganismo *ha* de improvisarse hasta cierto punto, pues las antiguas costumbres paganas de Gran Bretaña están básicamente olvidadas. Otros recurren a las prácticas budistas, como la meditación, como vías para experimentar la interdependencia de todas las cosas. Hay unos pocos ecologistas profundos que son cristianos y buscan desarrollar formas de «compasión por la tierra», como la «misa de la tierra» de Matthew Fox. Pero sobre todo se da una fascinación con los rituales de los pueblos indígenas, como los americanos, porque se considera que éstos han retenido una conexión

espiritual con la naturaleza que los occidentales han perdido.

El ritual extático preferido de los schumies es la «búsqueda de visión». Inspirado en la cultura de los indios pueblo y de otros indígenas americanos, implica que la persona entra en una zona despoblada e inicia un periodo de soledad y ayuno, de contemplación y comunicación con lo que Colin Campbell denomina «mensajeros» de la tierra animada. Una búsqueda de visión puede durar desde veinticuatro horas hasta varios meses, y puede implicar el consumo de setas o ayahuasca. La idea es que a través de esa purga y esa apertura al mundo natural, uno pasará de egocéntrico a ecocéntrico y recibirá la sabiduría sanadora de la madre naturaleza en forma de sueños, visiones y encuentros con animales. No todo el mundo tiene visiones en el sentido literal del término, aunque muchos sí las experimentan.

UNA BREVE HISTORIA DEL ÉXTASIS EN LA NATURALEZA

Los schumies intentan regresar a un modelo encantado de psique y naturaleza que existió durante aproximadamente doscientos mil años. En las sociedades premodernas de cazadores-recolectores, los seres humanos creían que vivían en un cosmos encantado lleno de fuerzas espirituales. La existencia en ese universo encantado era a menudo aterradora; los seres humanos eran perseguidos por animales salvajes, atacados por enfermedades y desastres naturales, que en muchos casos interpretaban como ataques de las fuerzas naturales. Recurrían al chamán para que los ayudara a aplacar a esos espíritus de la naturaleza. Los poderes extáticos del chamán les permitían cruzar la frontera entre la tribu y la naturaleza (llegándose a convertir, incluso, en animales), y a mantener relaciones cordiales con el mundo espiritual. El chamán podía tener un conocimiento profundo de los poderes medicinales de las distintas plantas, una sabiduría obtenida en parte a través de la comunión psicodélica con la naturaleza. Sin embargo, su capacidad de controlar la naturaleza a través del éxtasis resultaba bastante poco fiable, de ahí la baja esperanza de vida en las culturas premodernas.

Durante la Edad del Bronce, hace aproximadamente seis mil años, los

seres humanos desarrollaron dos nuevas tecnologías que les ayudaron a controlar la naturaleza: la agricultura y las ciudades. La vida urbana y el cultivo de alimentos hicieron que la vida resultara más segura y más predecible, pero los seres humanos seguían amenazados por el poder demoníaco de la naturaleza. La naturaleza exterior podía destruirnos con sequías, malas cosechas, plagas, incendios o inundaciones. Y nuestra naturaleza interna podía rebelarse contra las restricciones psicológicas de la vida urbana: podíamos volvernos locos y ser ejecutados, o desterrados de la ciudad. Los griegos desarrollaron rituales de éxtasis para aplacar a los dioses demoníacos de la naturaleza y para permitir a los seres humanos la liberación catártica de su yo salvaje reprimido. En el culto a Dioniso, por ejemplo, las ménades alcanzaban un éxtasis en el que se sentían dichosamente reconectadas con la naturaleza interna y el mundo natural exterior. En muchos de esos rituales de naturaleza se consumían sustancias psicodélicas, que son una manera de restaurar la relación de los humanos con la naturaleza. El éxtasis era una manera de reconciliarnos con la naturaleza (tanto externa como interna) cuando sentíamos que nos habíamos alejado peligrosamente de ella.

EL CRISTIANISMO Y LA TRASCENDENCIA DE LA NATURALEZA

Con el cristianismo se produce otro cambio radical en la relación de Occidente con la naturaleza. En lugar de venerar a dioses de la naturaleza, los cristianos veneran a un creador supremo trascendente que está más allá de ella. Los seres humanos son distintos al resto de la naturaleza: somos los únicos creados a imagen de Dios. Sólo los seres humanos tienen alma inmortal, mientras que los demás animales y las plantas carecen de alma y son mortales. El resto de la naturaleza está bajo nuestro dominio. Debemos salir a trabajar la tierra que, por culpa de la caída, ya no es un paraíso sino que debe ser cultivada y exorcizada de demonios.

Aunque el cristianismo introdujo una separación entre personas y el mundo animal, y consideraba a éste como caído e infestado de demonios, la naturaleza seguía siendo la creación de Dios, y podía usarse como trampolín

hacia la contemplación extática del creador. La naturaleza es un libro lleno de significados, símbolos, signos y alegorías para que aquellos que tengan una visión espiritual puedan interpretarlos correctamente. «Alguien que ha purificado los ojos de esta alma y está entrenado para ver cosas hermosas — escribió Gregorio de Nisa— se vale de lo visible como trampolín para elevarse a la contemplación de lo espiritual.»[7] Contemplar las maravillas de la naturaleza suscita asombro (en las iglesias medievales se exponían maravillas naturales como joyas, huevos de avestruz y huesos de ballena para inducir a las masas al respeto y temor de Dios). Las criaturas marinas, especialmente, provocaban temor y temblores a las mentes cristianas: eran el Leviatán, la prueba del inmenso poder de Dios.[8]

Algunas tradiciones cristianas muestran una reverencia especial por la naturaleza. El cristianismo de los monjes celtas entre los siglos VII y X celebraba una naturaleza en la que bulle la presencia de Dios. «¿Cuál es el fruto del estudio? —preguntaba san Niniano, fundador, en el siglo IV, de la primera iglesia construida en piedra en toda Gran Bretaña—. Percibir la eterna palabra de Dios reflejada en cada planta y cada insecto, en cada pájaro y cada bestia, en cada hombre y cada mujer.» Los monjes celtas buscaban a Dios en los lugares silvestres en las islas de Lindisfarne e Iona, en sencillas moradas eremitas. Rezaban al sol, a la luna, a las estrellas, como posteriormente haría san Francisco: «Oh sol del Dios viviente, viejo rey eterno —reza un eremita celta anónimo en el siglo X—. Deseo una cabaña oculta en la espesura, que pueda ser mi hogar, un arroyo azul a su lado y una charca de agua clara, un bosque encantador cerca de él, a los dos lados, que albergue a aves de mil cantos».[9]

Con todo, el riesgo de ese tipo de contemplación de la naturaleza es sucumbir a un culto a la naturaleza idólatra y pagano, deleitarnos en los sentidos y olvidarnos del creador que lo hizo todo. De ese riesgo ya advertía san Agustín en un conocido fragmento de sus *Confesiones*, donde la naturaleza misma le señala hacia el Dios trascendente:

Pero ¿qué es lo que amo cuando te amo a Ti? Le pregunté a la tierra, y la tierra me respondió: «Yo no soy Él», y lo que quiera que contiene me confesó lo mismo. Pregunté a los cielos, al sol, a la luna y las estrellas. Me respondieron «no somos el Dios al que tú buscas». Y yo respondí a todas las cosas que se extienden a las puertas de

mi carne: «Me habéis hablado de mi Dios, que no sois Él, decidme algo de él». Y exclamaron todas con grande voz: «Él nos ha hecho».

DE NATURALEZA ENCANTADA A NATURALEZA MATERIALISTA

Entonces, entre los siglos XVII y XX, Occidente pasó de una visión del mundo como un lugar encantado a una visión del mundo materialista. A principios del siglo XVII, Francis Bacon desarrolló un nuevo enfoque para investigar la naturaleza: el método científico. A diferencia del trance chamánico, el método científico exigía una investigación racional, escéptica, de los procesos naturales a través del paciente procedimiento de la prueba y el error. Bacon y otros pioneros de la «filosofía natural» llegaron a la conclusión de que la naturaleza se movía por procesos mecánicos, no a partir de intervenciones divinas. Dios creó el cosmos, pero después se retiró y dejó que se moviera como un engranaje. También el cuerpo es como una máquina. El corazón, que antes se veía como sede de las emociones, es en realidad una bomba mecánica. El cerebro también es una máquina. ¿En qué lugar deja eso a la conciencia y al libre albedrío?, se preguntaba el filósofo René Descartes. Es una pregunta que todavía nos hacemos.

En el siglo XIX, los geólogos se dieron cuenta de que la tierra era mucho más antigua de lo que hasta ese momento se creía, que tenía varios millones de años, y no los seis mil de que hablaba la Biblia. A lo largo de esos millones de años, numerosas especies se habían extinguido. El biólogo Charles Darwin, en su obra *El origen de las especies*, concluía que la naturaleza era decididamente brutal: «Todas las especies [...] sufren constantemente una enorme destrucción [...] los animales muy jóvenes parecen ser los que por lo general sufren más». ¿Qué sentido tiene esa batalla interminable por la vida? Más vida. «Al reflexionar sobre esa lucha —escribió Darwin—, podemos consolarnos a nosotros mismos con la creencia plena de que la guerra de la naturaleza no es incesante [sí, lo es], que no se siente ningún miedo [sí se siente], que la muerte suele ser súbita [no, no lo es], y que los vigorosos, los sanos y los felices sobreviven y se multiplican.» ¡Pobre consuelo para los

infelices!

El verdadero consuelo de la filosofía materialista mecanicista era que, a pesar de que la naturaleza revelaba su brutal indiferencia al sufrimiento, la ciencia nos proporcionaba el poder de controlar la naturaleza, no mediante la oración ni la magia, sino mediante la medicina y la mecánica. Bacon y Descartes aseguraban que su nuevo método científico mejoraría radicalmente la existencia humana. Y tenían razón. En el transcurso de los tres siglos siguientes, la alimentación ha mejorado, se han curado enfermedades, la esperanza de vida ha aumentado, la mortalidad infantil ha disminuido, se han inventado nuevas tecnologías de transporte, comunicaciones y sanidad, y la población humana ha pasado de unos seiscientos millones en 1700 a seis mil millones en la actualidad. Pero el coste de esas mejoras materiales para la vida ha sido que los occidentales se encontraron viviendo en un mundo desencantado e inanimado en el que, al parecer, los seres humanos eran los únicos sobre los que había recaído la maldición de la conciencia de sí mismos y de su mortalidad. El materialismo mecánico negaba a los humanos la conexión espiritual que habían sentido en otro tiempo con la naturaleza, con los demás seres vivos y con Dios.

EL ASOMBRO COMO SUSTITUTO NATURAL DEL ÉXTASIS

Pero es incorrecto afirmar que la ciencia moderna nos niegue toda conexión *emocional* con la naturaleza. Si bien los filósofos del siglo XVII desconfiaban del éxtasis, eran muy proclives al asombro. Descartes insistía en que el asombro era la primera de las pasiones. Los miembros de la Real Sociedad de Londres para el Avance de la Ciencia Natural se dedicaban a recolectar y coleccionar maravillas naturales, se asombraban ante ellas y compartían sus investigaciones. Robert Hooke asombró al público lector con su *Micrografía*, una investigación microscópica sobre insectos ilustrada por Christopher Wren. El siglo XVII fue la edad dorada de las *Wunderkammern*, o cámaras de las maravillas: colecciones creadas para distinguidos caballeros de maravillas y

rarezas naturales, desde cocodrilos disecados hasta fetos deformes, pasando por cuernos de unicornio y loros mecánicos. «El asombro al que aspiraban con la profusión de aquellas piezas heterogéneas —han escrito las historiadoras Lorraine Daston y Katharine Park— no se enfocaba ni hacia la contemplación ni hacia la investigación, sino hacia el pasmo.»[\[10\]](#)

¿Podría ese tipo de asombro natural constituir un recambio del éxtasis religioso? Se trata, en efecto de una sugerencia que formulan a menudo los ateos en la actualidad; no nos hace falta la religión: podemos sentir admiración y asombro contemplando fotografías del espacio tomadas desde el telescopio Hubble. Tal vez no tengamos almas divinas, pero podemos asombrarnos del hecho de que estemos hechos de polvo de estrellas. Richard Dawkins tituló su autobiografía *An appetite for wonder*; el astrónomo ateo Brian Cox presenta *Maravillas del universo*; las charlas TED organizaron una conferencia sobre el «redescubrimiento del asombro». El lema de la iglesia atea —la Sunday Assembly— es: «Asómbrate más». Dawkins escribe:

Todas las grandes religiones cuentan con un espacio para el asombro, para extasiarse ante la maravilla y la belleza de la creación. Y es exactamente esa sensación de escalofrío que recorre todo el cuerpo y te corta la respiración; es ese sentir el pecho lleno de asombro extasiado, lo que puede proporcionar la ciencia moderna.[\[11\]](#)

Con todo, como observa su colega de Nuevo Ateísmo Sam Harris, existe una gran diferencia entre el asombro y el éxtasis. Podemos asombrarnos ante las imágenes del Hubble, pero no es probable que perdamos el control sobre nosotros mismos, que sintamos que nuestro yo se disuelve en una conexión amorosa con el cosmos, que salgamos de esa experiencia con una sensación de profunda transformación personal. De hecho, los filósofos naturales del siglo XVII desconfiaban de ese tipo de asombro profundo, casi discapacitante. Para ellos eso era algo así como quedar atónito, es decir, en palabras de Descartes, un «exceso de asombro». Adam Smith sugería que el asombro es una emoción tan perturbadora que los científicos emprenden las investigaciones a fin de librarse de ella. Sentir un asombro excesivo era permitir que la razón se sintiera desbordada por el «entusiasmo» y se arriesgara a perder la cordura. El asombro, como el éxtasis, era algo que sentían sobre todo las mujeres, los

niños, los ignorantes, los primitivos y los dementes. Acababa de instaurarse un nuevo paradigma, el materialismo mecánico. Las leyes del universo eran tan constantes como engranajes. ¿Por qué algo habría de causarnos asombro?

EL ÉXTASIS EN LA NATURALEZA DE THOMAS TRAHERNE

Ya desde los primeros años de la Revolución científica, algunos románticos desafiaron los principios del materialismo mecánico e intentaron reencontrar una conexión extática con la naturaleza. Un ejemplo temprano es el de Thomas Traherne, vicario anglicano que vivió una vida relativamente anónima a mediados del siglo XVII. La poesía y la prosa de Traherne estuvieron perdidas hasta 1896, año en que se descubrió uno de sus manuscritos en una carretilla apostada junto a la puerta de una librería de segunda mano en Charing Cross Road, Londres. El texto incluía un libro contemplativo titulado *Siglos de meditación*, que C. S. Lewis consideró «casi el libro más hermoso escrito en lengua inglesa».[12] Traherne era radicalmente contrario a la filosofía de Thomas Hobbes, para el que la naturaleza es enteramente material y mecanicista, y la vida una guerra sin Dios de todos contra todos. Traherne creía que esa concepción del mundo era falsa, y que con toda probabilidad haría que la gente se sintiera deprimida, temerosa y alejada del cosmos. Sus *Siglos de meditación* son una terapia mística para intentar ayudarnos a «ver bien», a «disfrutar bien». Debemos cambiar nuestro «marco», porque si no lo hacemos, los cimientos de nuestra realidad «se estropean» y seremos desgraciados.

Como harían luego los románticos, Traherne empieza por insistir en que nuestra naturaleza es básicamente bondadosa, y que nuestra desgracia «procede mil veces más de las ataduras externas de la opinión y la costumbre que de cualquier corrupción interna o depravación de la naturaleza».[13] Como posteriormente les sucederá a los románticos, le encanta que los niños reaccionen con un entusiasmo espontáneo a la presencia de animales, plantas y el mundo natural en general. Recuerda su propia infancia en Hereford: «Los árboles verdes, al verlos por primera vez a través de una de las rejillas, me

transportaron y encantaron, su dulzura y belleza excepcional me aceleraban el corazón, y casi me volví loco de éxtasis. Eran unas cosas tan extrañas y maravillosas...».

Durante la infancia, nos sentimos cómodos entre la creación, como si el mundo fuera un patio de recreo hecho para nosotros. «Los cielos eran míos, y también lo eran el sol y la luna y las estrellas, y todo el mundo era mío, y yo el único que lo contemplaba y lo disfrutaba.» Traherne cree que los niños, de manera natural, intuyen el estado de las cosas; que los seres humanos *han sido* especialmente bendecidos por Dios, que la Tierra *es* el paraíso. Pero nos hemos olvidado de nuestra divinidad por el efecto funesto de la opinión civilizada y la educación. La caída se produce al inicio de la edad adulta, cuando Traherne se traslada a Oxford y queda infectado por el materialismo ateo. Llega a ver el mundo como un lugar hostil, y se ve a sí mismo como un ser frágil e insignificante que debe completarse con sus congéneres para adquirir estatus. «La ambición de complacer, el deseo de gratificar, un gran deseo de agradar a los demás [es] la gran trampa del mundo.» Esa falta de autoestima y la necesidad de aprobación impulsan nuestra búsqueda patológica de honor, riqueza y poder. Intentamos llenar el vacío de nuestra alma con cosas:

Hay una enfermedad en aquel que desprecia las gracias presentes, y hasta que se cure no podrá ser feliz. No valora nada de lo que posee sino que siempre anhela más, y cuando lo tiene lo desprecia de igual modo [...] Obras de las tinieblas son la queja, la envidia, la malicia, la envidia, el fraude, la opresión, el descontento y la violencia. Todas ellas proceden de la corrupción del hombre y de su error en la elección de sus riquezas.

Pero Traherne consigue regresar a su manera anterior de ver las cosas y escribe *Siglos de meditación* para ayudar a la gente a «ver bien» y a redescubrir la bendición esencial y la riqueza interior. Debemos «despojarnos de todos los colores falsos, desvestir nuestras almas de los malos hábitos». Debemos considerarnos a nosotros mismos seres divinos, no meros conjuntos de átomos. Entonces podremos dejar de suplicar aprobación, podremos relajarnos y disfrutar del don de la existencia en este mundo. La vida es más sencilla de lo que imaginamos: lo único que tenemos que hacer es disfrutar,

apreciar la naturaleza y alabar a su Creador: «El mundo es un espejo de infinita belleza, y sin embargo ningún hombre la ve. Es un Templo de Majestad, y sin embargo ningún hombre lo entiende [...] No necesitamos más que abrir los ojos para quedar extasiados como los querubines». Traherne contempla todos los aspectos de la naturaleza y la ve impregnada de trascendencia. Ve «infinita bondad expresada en un grano de arena»; una hormiga es «un gran milagro»; nuestros cuerpos son «los mayores tesoros de todos».

Para «ver bien» debemos recordarnos todos los días la maravilla de la naturaleza y dar gracias. Cada día sale y se pone el sol, las estrellas asoman, y ya no les prestamos atención. Pero ¿acaso no son asombrosas y hermosas?

Nunca gozarás del mundo rectamente hasta que todas las mañanas despiertes en el cielo; te veas a ti mismo en el Palacio del Padre; contemples los cielos, la tierra y el aire como dichas celestiales; demuestres un respeto y un amor por todo, como si vivieras entre los ángeles [...] Nunca gozarás del mundo rectamente hasta que el propio mar te corra por las venas, hasta que te vistan los cielos y te coronen las estrellas; y percibas que eres el único heredero del mundo todo.

Para Traherne, la consciencia es la cámara de las maravillas definitiva, se trata de un «gabinete de infinito valor». El materialismo no alcanza a explicar realmente la consciencia, de modo que o la niega o afirma que no sirve de gran cosa. Y no es así. La consciencia es «un abismo milagroso de infinitos abismos». Las almas son «las joyas de Dios, cada una de ellas vale muchos mundos», escribe. «La consideración de un alma basta para convencer a todos los ateos del mundo entero.» Le asombra sobre todo la manera en que la consciencia, que es algo inmaterial, es capaz de reflexionar sobre todas las cosas, almacenarlas en la memoria y contemplarlas: incluso el cosmos, incluso Dios mismo. La naturaleza de la consciencia es extática, sale más allá de sí misma y abarca todas las cosas, conecta con ellas a través de la atención y el amor. «El amor es más profundo de lo que en un principio pudiera parecer. No cesa más que en cosas infinitas. Siempre se multiplica [...] Amando, se dilata y se magnifica él mismo. Amando, se engrandece y se deleita él mismo [...] Pero por encima de todo, amando se alcanza a sí mismo.»

El amor de Dios se multiplica en la consciencia de todos los seres, como una tea que enciende miles de millones de velas. Este amor se propaga no sólo a través de todos los seres de este mundo, sino tal vez a través de mundos infinitos. «¿Y si más allá de los cielos existiera un número infinito de mundos, a distancias vastas, inimaginables? ¿Y si todos esos mundos estuvieran llenos de reinos gloriosos?» Algunas veces Traherne alcanza una visión extática del plan completo de Dios, en que todos los seres de todos los universos están iluminados. «Todos están felices en los otros. Todos son como Deidades. Todos son el fin de todas las cosas, supremos, un tesoro, y la dicha de todos, y cada uno infinitamente dichoso de ser así.»

A mí, personalmente, el arrebatamiento cósmico de Traherne me resulta terapéutico, y me gustaría que se lo leyera más. Su *Siglos de meditación* es un texto que uno puede disfrutar aunque no sea cristiano ni teísta. Sí, es cierto, su filosofía feliz no reconoce tal vez lo cruel que puede resultar la naturaleza ni el sufrimiento que puede conllevar la vida. Pero capta algo que el materialismo, con frecuencia, no alcanza a valorar: el milagro de la consciencia y su capacidad cuasi divina de reflexionar sobre la existencia y de tender hacia todos los seres a través del amor.

LO SUBLIME EN EL SIGLO XVIII

A finales del siglo XVIII se dio un nuevo intento de recrear una conexión extática con la naturaleza a través de la filosofía romántica de lo sublime. Si la Ilustración veía el asombro como algo vulgar, a finales del siglo XVIII la gente anhelaba algo que le proporcionara emociones escalofriantes de respeto reverencial y terror. Y volvieron la vista a la naturaleza en estado salvaje para encontrarlas. Hasta entonces, la naturaleza salvaje llenaba de espanto a los cristianos: era un escenario en el que se libraban guerras demoníacas. Si los cristianos habían de arrojarse en alguna parte, lo más probable es que fuera en algún jardín bien cuidado que evocara el Edén. Pero a medida que en los países occidentales la agricultura se industrializaba, surgía un gusto

aristocrático por la naturaleza en estado puro, que de manera gradual influyó en el paisajismo, la jardinería, la pintura, la poesía y la filosofía.

En 1757, el filósofo Edmund Burke resucitó el concepto clásico de lo sublime y lo convirtió en piedra angular de un movimiento estético. La naturaleza y el arte, según Burke, estimulan dos emociones en nosotros: en primer lugar, el sentido de lo sublime, que es una especie de suspensión extática de las facultades críticas. «El asombro es un estado en el alma en que todos sus movimientos quedan suspendidos, con cierto grado de horror [...] la mente queda tan enteramente llena de su objeto que no puede albergar ningún otro ni, en consecuencia, razonar sobre ese objeto que le ocupa»,^[14] escribió. Lo sublime lo provocan en nosotros escenas de inmensidad, infinitud, grandes alturas, profundidades abisales, oscuridad sepulcral, luz cegadora, estridencia, poder, violencia; dicho de otro modo: montañas, acantilados, cataratas, volcanes, mares tormentosos. Nos sentimos empequeñecidos, amenazados, incluso aniquilados, pero de algún modo esa experiencia puede resultar disfrutable y revitalizadora. Pero, en segundo lugar, también anhelamos la sensación de lo bello, que obtenemos a través de escenas de armonía sosegada: colinas ondulantes, ríos remansados, flores, conejitos.

En la actualidad seguimos sintiendo la llamada de lo sublime y lo bello. Al caminar por la playa de Bamburgh, frente a Holy Island, me sentí aliviado por las olas, calmado por la puesta de sol, expandido por la inmensidad del cielo. Aquélla fue una experiencia de lo bello. En cambio, la semana pasada entré en contacto con la experiencia de lo sublime de Burke. Estaba en la cama y oí que por las colinas del norte de Londres se aproximaba una violenta tormenta eléctrica. Los truenos eran cada vez más fuertes, como un ejército de orcos acercándose. La lluvia golpeaba las ventanas. Era emocionante oírlo todo desde la comodidad y el refugio que me proporcionaba mi dormitorio. Y entonces hubo una explosión fortísima, como si una bomba hubiera estallado debajo de mi cama, y la habitación se inundó de luz. Me puse en pie de un salto y empecé a caminar de puntillas. ¿Acababan de atacarnos? Olía a quemado. Me asomé a la ventana y no vi llamas. Bajé al salón. Otro relámpago, muy cerca, me asustó tanto que me refugié bajo el marco de una puerta. El corazón me latía aceleradamente, sentía escalofríos, seguramente

tenía los pelos de punta. Era emocionante y vigorizante. La tormenta, despacio, fue alejándose, y yo regresé a la cama.

Al día siguiente vi que mi casa *había* recibido el impacto de un rayo, que había pasado por mi dormitorio, había bajado hasta el salón y había destrozado un enchufe al que tenía conectado el televisor, el vídeo, la Wii, el wifi y el descodificador de la televisión por cable. Todo había quedado inservible. Aquel rayo había demostrado una puntería envidiable. No me sentí enfadado al descubrir los desperfectos. Me sentí vivo. No pude evitar verlo como un mensaje. La naturaleza había penetrado en mi bien protegido cobertizo del yo y me había zarandeado un poco. Ese mismo día, horas antes, me había estado planteando si debía dejar mi vida estable en Londres y marcharme al extranjero a vivir una nueva aventura. «Despierta —parecía decirme el rayo—. Deja tus comodidades y ponte en marcha.» (Seguí su consejo, y salgo de viaje en cuanto acabe este libro.)

WORDSWORTH Y EL ÉXTASIS NEOANIMISTA

A finales del siglo XVIII, William Wordsworth tomó ese anhelo de la cultura occidental por la naturaleza en estado puro y lo transformó en un nuevo movimiento religioso. Frederic Myers, que publicó una biografía del poeta, escribió que Wordsworth demostró «que la contemplación de la naturaleza [...] puede permitirnos “ver la vida de las cosas” tan adentro, tal vez, como puede alcanzarse con la visión beatífica o el arrobamiento profético».[15] Wordsworth entendía la naturaleza no sólo como suministradora de efectos emocionales, sino como una entidad animada con la que podemos conectar a través del éxtasis.

Como Traherne, el poeta celebra la infancia como el momento en el que los seres humanos estamos más sintonizados espiritualmente con el elemento divino de la naturaleza. Nacemos al mundo «arrastrando nubes de gloria», pero después las costumbres y las instituciones de la civilización caída nos hacen olvidar nuestra divinidad inherente.

Su poema épico *El prelude* es un himno a una infancia pasada retozando

en la zona del Lake District. Se deleita especialmente en momentos juveniles de revelación (que él denomina «puntos de tiempo») en que se siente desbordado por el poder espiritual de la naturaleza. En una conocida escena de este poema, una noche, el joven Wordsworth está remando solo en un lago, cuando alza la vista y:

un inmenso acantilado
cual si con voluntario instinto de poder
alzara la cabeza. Remé y remé otra vez
e inmóvil aumentando en estatura
el grandioso cañón se alzaba entre mi ser y las estrellas
y, sin embargo, con pasos muy medidos
como si de un ser vivo se tratara
andaba tras de mí.

La naturaleza, en *El preludio*, bulle de presencias espirituales: los ríos le hablan a Wordsworth, las colinas lo persiguen, las montañas laten de sentido e intención. Él también siente un poder numinoso en ciertos lugares en los que han ocurrido hechos sagrados o espantosos. El libro de la naturaleza es más sabio que todos los libros que nos obligan a leer en la escuela, como él mismo expresa en su poema «Cambio de planes»:

De un bosque en primavera un solo impulso
puede enseñarte más del ser humano,
del mal moral, del bien moral,
que todos los más sabios.

La naturaleza suscita dos emociones en nosotros. En primer lugar, los momentos de revelación nos emocionan con su poder sublime. Pero, en segundo lugar, a través de una comunión habitual con la naturaleza, quedamos absortos en una profunda calma contemplativa. Mientras nos encontramos absortos en la naturaleza, bebemos del «silencioso arroyo del olvido de nosotros mismos». Somos conducidos a «meditaciones apasionadas de los hondos / recovecos del corazón del hombre». Y esas dos emociones, la emoción y la calma profunda, cuando se experimentan de manera habitual,

llenar una reserva de dicha espiritual en nuestra psique a la que podemos recurrir a lo largo de toda nuestra vida. Si los monjes contemplaban en los claustros, los románticos contemplan mientras caminan por montes y por valles. (Thomas de Quincey calculó que Wordsworth, a los sesenta y cinco años, había recorrido ya casi 300.000 kilómetros.)^[16] La actividad rítmica de las caminatas vigorosas nos lleva a un estado de ensoñación en el que podemos comulgar con la naturaleza externa y, al mismo tiempo, con la naturaleza interna de la mente subliminal.

Existe el riesgo de que la contemplación de la naturaleza degenera en búsqueda de sensaciones: subimos a la cima de una montaña para ver las vistas, compramos un cuadro de las vistas, tomamos fotos de las vistas. Pero Wordsworth insiste en que «nuestra comunión con el mundo invisible» no es sólo una sensación estética pasiva. Más bien se trata de un matrimonio entre el poder espiritual de la naturaleza y el de la imaginación creativa del ser humano. Como los místicos cristianos que le precedieron, en el fondo Wordsworth ve la creación como un «trampolín para elevarse a la contemplación de lo espiritual». Las revelaciones naturales le señalan al alma una divinidad infinita que se halla en la naturaleza, pero también más allá de ella. Como escribe el poeta en *El prelude*:

Nuestro destino, hogar, naturaleza,
está en el infinito...

Como Traherne, Wordsworth cree que la maravilla más grande del mundo natural es la conciencia humana, que es «de una substancia y tejido más divinos».

El artista juega un papel fundamental en la comunión de los seres humanos con la naturaleza y con Dios. El artista es un chamán (Wordsworth explica que lo escogieron los espíritus de la tierra, que lo perseguían, que le dieron alcance y lo convirtieron en su intermediario). Se ve a sí mismo como una continuidad de la tradición de los profetas indígenas que se remonta, pasando por Milton y Shakespeare, hasta los druidas de antaño que celebraban sacrificios humanos. Recae en el chamán-artista la tarea de volver a conectar

la civilización industrial con la naturaleza, porque nos hemos vuelto tan apagados que hemos olvidado «la brujería de un cielo azul muy claro». El artista puede dar forma a nuestra respuesta estética, emocional y espiritual, ayudarnos a ver de nuevo, a recordar nuestra divinidad, y a ver la divinidad que brota por todas partes en la naturaleza. Y Wordsworth insiste en que ese culto panteísta de la naturaleza y del hombre llevará a un amor por la humanidad. Su poesía canta al hombre corriente (vagabundos, mendigos, caminantes); cuanto menos civilizados son, más auténticos le parecen. Ésa es una actitud clásica del romanticismo, que le canta al «salvaje noble». Pero Wordsworth, como muchos románticos, desconfía mucho más del proletariado urbano, al que tiende a describir como «enjambre», como «masa insensible» o como «multitud abyecta». Se encuentra en Francia en 1790, y en un primer momento se siente entusiasmado con la Revolución francesa, que parece una festividad en honor a la humanidad redimida. Pero posteriormente se siente horrorizado con el Terror, y lo desilusionan las políticas radicales. *El preludio* termina con unos versos en los que el poeta encuentra una redención personal durante una caminata al pico Scaffell. El romántico pierde la fe en el éxtasis popular colectivo (que conduce a la violencia multitudinaria) y se consuela en el éxtasis personal que le proporcionan la naturaleza y las artes.

EL ÉXTASIS EN EL MEDIO AMBIENTE: DE MUIR A MONBIOT

El Romanticismo dio forma a una nueva actitud respecto a la naturaleza salvaje, a la que veía como fuente de revelaciones personales. En el siglo XIX alimentó el naciente movimiento ambientalista; un ejemplo temprano es el del ambientalista y montañero escocés-estadounidense John Muir. Muir vivió su infancia a mediados del siglo XIX como miembro de una rígida Iglesia presbiteriana, con un padre muy dominante. Pero al terminar la universidad huyó y trabajó como pastor de ganado en la Sierra Nevada de California. Llevaba sólo una manta, una brújula, la Biblia y libros de poemas de Milton y Robert Burns. Los tres meses que pasó allí, durmiendo al raso y ahuyentando a

algún que otro oso, fueron de los mejores de su vida. Supusieron algo así como una experiencia de conversión para él, que a sus treinta años se sintió redimido de la cárcel del presbiterianismo de su padre, y se encontró en un Edén sin pecado, empapado de Dios, en el que él y todas las demás criaturas se dedicaban a «un juego eterno, divino».

Su diario, que publicó hacia el final de su vida con el título de *Mi primer verano en la Sierra*, es un himno a la naturaleza que rebosa de éxtasis. La Sierra se convierte en su Iglesia, las pierns pronuncian sermones, los pinos de las montañas parecen «símbolos definitivos, jeroglíficos divinos escritos con rayos de sol». El grillo es «una chispa eléctrica, crujiente de alegría que alegra la sublime mole de las montañas como la risa de un niño»; las mariposas «contadas y conocidas y amadas sólo por el Señor, bailan juntas, en las alturas, se diría que regodeándose en el disfrute alegre y en el juego puro de sus pequeñas chispas de vida»; los árboles son «seres superiores que me amaban y me llamaban para que fuera hacia ellos. Me senté a su lado y lloré de alegría»; las rocas son «amigas queridas, y una sangre caliente corre por su granítica carne; y las amo con un amor intensificado por un compañerismo largo y cercano». Para él, la naturaleza bulle de consciencia, y esa consciencia se manifiesta en el juego extático: «Sin duda a todas las criaturas de Dios, ya sean serias o salvajes, grandes o pequeñas, les gusta jugar. Las ballenas y los elefantes, los insectos que bailan y que zumban, los microbios pequeños hasta lo invisible... A todos calienta la radiación divina y deben tener en su interior mucha diversión».

Muir está tan arrobado que no ve el mal en sí mismo ni en la naturaleza. Se fija en la fiera beligerancia de las hormigas y admite que «queda mucho por hacer antes de que el mundo quede bajo el gobierno de la paz y el amor universales», pero incluso el escozor de la picadura de una hormiga produce una especie de éxtasis en él. «Una breve llama eléctrica de dolor recorre los nervios indignados, y descubres por primera vez lo inmensa que es la capacidad de sensaciones que te posee.» Si ve mal en alguna parte es en las industrias que violan su amada creación y ponen precio a cada árbol sagrado, a cada ladera de cada montaña. En las últimas décadas de su vida fundó el Club Sierra, desde el que luchó para crear los grandes parques nacionales de

Estados Unidos y para preservarlos como catedrales para la humanidad. Los «serranos» fueron, en palabras del historiador del medio ambiente Jedediah Purdy, «un movimiento político dedicado a la experiencia estética y espiritual del caminante solitario». Organizaban «peregrinaciones» a los parques siguiendo rutas descritas en los libros de Muir como si fueran estaciones de un viacrucis. Y posteriormente enviaban relatos de sus revelaciones al Boletín del Club. «Éramos acólitos del gran templo de lo eterno», se lee en una de esas cartas.[17]

Dicha actitud (según la cual la naturaleza es reverenciada por ser fuente de sanación y revelaciones) es una tendencia cada vez más amplia del ecologismo moderno. El libro de Jay Griffiths *Wild, an elemental journey*, publicado en 2006, es un ejemplo clásico. Griffiths está deprimida y alienada mientras vive en Hackney, y oye la llamada animista de la naturaleza salvaje. «Sentía su exigencia urgente en la sangre. Oía su llamada. Su silbido me perturbaba de día, y su aullido, de noche.» Inicia entonces un gran recorrido visitando diversos pueblos indígenas, de los que aprende «que entrar en contacto con la naturaleza salvaje es una iniciación necesaria y que, para los jóvenes, perdidos en las tierras baldías de la psique, la única medicina es la tierra». Griffiths no es la única que culpa a la civilización urbana de llevarnos a la enfermedad mental. Existe un conjunto aún menor, pero creciente, de investigaciones científicas que sugieren que cuanto más tiempo pasamos en la naturaleza, mejor nos sentimos, más bajos son nuestros niveles de estrés y más saludables se muestran nuestros sistemas inmunitarios. El psicólogo Richard Louv apunta que los niños occidentales sufren el «trastorno de déficit de naturaleza», que están sobreprotegidos, sobresaturados de internet, ansiosos, distraídos y que son incapaces de perderse en el «silencioso arroyo del olvido de nosotros mismos» de Wordsworth. Y culpa de ello, como hicieron antes que él muchos románticos, a la falta de juegos al aire libre.[18] El ecologista George Monbiot también ha llamado a una «resalvajización» de la naturaleza y la humanidad. «Hemos priorizado la seguridad por encima de la experiencia», afirma. Debemos reconectar con nuestro niño salvaje interior, redescubrir «el asombro y el encantamiento y la maravilla en un mundo que a menudo parece extraordinariamente anodino».[19] Una manera de hacerlo, según él, sería

devolviendo a animales de gran envergadura, como leones y elefantes, a Europa. Como Wordsworth y Muir, Monbiot venera la naturaleza en estado salvaje como fuente de revelaciones. Disfruta del momento en que recorre en kayak la bahía de Cardigan y se ve rodeado por una manada de delfines juguetones. Escribe:

[éxtasis] es una descripción precisa de cómo me sentía. Todo lo que pesa en mi mente, que me ata al mundo del pensamiento, el trabajo y la preocupación, se suelta. Experiencias como ésta están entre los momentos más definitorios de mi vida, que recordaré incluso si olvido todo lo demás.

FRUTOS Y RIESGOS DEL ECOLOGISMO EXTÁTICO

Personalmente creo que el ecologismo estático acierta en muchas cosas. Insiste en la relación entre momentos de éxtasis y naturaleza (momentos que a menudo suponen salir del cobertizo del yo y reconciliarse con la naturaleza exterior y con nuestra naturaleza interior reprimida). Puede resultar muy terapéutico y catártico para nuestro cuerpo y nuestra alma. Los ecologistas profundos también hacen hincapié en el poder del ritual y la práctica para conseguir que nuestra consciencia pase de lo egocéntrico a lo ecocéntrico. Nos advierten con razón de una conexión perdida con el mundo natural, y de los efectos devastadores que ello tiene en nosotros y en el planeta. Seguimos deseando encontrarnos con la naturaleza, pero alimentamos ese deseo con vídeos de YouTube de osos panda o con simulacros generados por ordenador como *Jurassic Park*. Los psicoterapeutas nos recuerdan lo emocionalmente curativos que pueden resultar los encuentros con la naturaleza y con otros seres vivos: nos sacan de nuestros yoes absortos en sí mismos, heridos, y nos devuelven a un estado de asombro infantil, concentración absoluta y juego. Está demostrado que un breve paseo por un espacio natural ayuda a reducir el pensamiento obsesivo, que puede ser causa de depresión.[20] Diversos estudios han descubierto que tener mascota redonda en una mejora del estado de ánimo y la salud de los dueños, lleva a una reducción de la presión sanguínea y se libera oxitocina, lo que lleva a un aumento de la sensación de

apego y pertenencia.[21] La naturaleza resulta especialmente terapéutica para aquellos que sufren traumas; tanto el ejército británico como el estadounidense financian asociaciones benéficas que ayudan a conectar a veteranos traumatizados con la naturaleza mediante el adiestramiento de perros, las salidas a montar a caballo o a surfear, o incluso a nadar con tiburones.[22] Yo noto que mi estado de ánimo mejora notablemente en presencia de perros: su afecto es muy espontáneo, muy físico, en acusado contraste con la sociedad británica (por eso los ingleses adoramos a los perros: rompen nuestra capa glacial de reserva). Como Jonathan Safran Foer ha comentado, resulta raro que dediquemos tanto afecto y cuidado a los perros y tan poco al resto del mundo natural. Si alguna vez pasamos del egocentrismo al ecocentrismo, tal vez recordemos esta era nuestra como un tiempo de crueldad masiva para con los animales, en gran parte a causa de nuestra manera industrial de tratar el ganado.[23] El ecologismo profundo ha guiado la tendencia a garantizar a los animales e incluso a los parques y los ríos el estatus legal y los derechos de las personas. Si una empresa puede ser una «persona jurídica», ¿por qué no un parque natural?

Pero, como sucede con variantes que ya hemos abordado aquí, esa vía concreta de éxtasis no está exenta de riesgos. En primer lugar, la espiritualidad animista puede centrarse tanto en lo local que pierda el sentido de una trascendencia más elevada, una trascendencia del poder espiritual del multiverso, tal vez un poder trascendente *más allá* de la creación (Brahma, Dios o el Tao que espira creación y vuelve a aspirarla). En segundo lugar, ésta conduce fácilmente a lo que Keats denominaba lo «sublime egoísta». En un estado de éxtasis, podemos ver todos los arco iris como señales creadas sólo para nosotros. Werner Herzog advierte de los riesgos de una actitud sentimental antropomórfica hacia la naturaleza en su documental *Grizzly man*, en el que el héroe Timothy Treadwell siente una conexión espiritual con los osos grizzly, conexión que desgraciadamente para él no es correspondida: un oso se lo come. Herzog comenta: «En ningún rostro de ninguno de los osos que Treadwell grabó a lo largo de su vida he visto camaradería, comprensión o misericordia. Veo sólo la abrumadora indiferencia de la naturaleza». Aun así, Herzog siente éxtasis en la naturaleza, pero no deduce de él la menor

benevolencia. De hecho, su ferocidad amenazadora de la vida es precisamente lo que lo excita.

En tercer lugar, como advertía Mac, la espiritualidad de la naturaleza propia de la *New Age* no tarda en acostumbrarse en exceso a las experiencias extáticas. Ello puede llevar a un cisma bipolar en el que unos picos ocasionales se intercalan entre largos valles de aburrimiento y depresión. El foco romántico en el crecimiento espiritual personal puede conducir a una falta de programas políticos realistas para el cambio. Un amigo mío opina del Schumacher College: «Allí había gente que sólo parecía dispuesta a organizar interminables círculos de experiencia compartida, incluso cuando se aproximaban las negociaciones sobre el cambio climático de París. Para mi gusto, la cosa se volvió demasiado terapéutica».

El fetichismo de las revelaciones personales resulta fácilmente empaquetable y convertible en turismo de consumo. A finales del siglo XVIII, el Lake District estaba atestado de peregrinos románticos. A finales del siglo XIX, Yosemite se llenó, de igual modo, de adoradores de la naturaleza que, en todos los casos, buscaban desesperadamente estar solos. Nos obsesionamos con la búsqueda de «la vista perfecta». (Muir estaba tan obsesionado con «la vista» que insistió en echar a todos los nativos americanos de los parques nacionales porque eran «sucios» y la estropeaban, hasta el punto de que trescientos de ellos fueron asesinados en un día tras negarse a abandonar Yellowstone.)[\[24\]](#)

En cuarto lugar, como todas las formas de ideología del éxtasis, el ecologismo extático es proclive a la demonización, y tiende a dicotomías simplistas del tipo «nosotros contra ellos». «Hay dos bandos —escribe Griffiths en *Wild*—: los agentes de los residuos y los amantes de la naturaleza salvaje. O se está por la vida o contra la vida. Y cada uno de nosotros debe elegir.» El ecologismo romántico tiende a ser virulento en su oposición a las ciudades, antiproletariado y antiempresariado. Griffiths insiste en que el bosque es «salvajemente hermoso» y la ciudad, «un vertedero odioso» que le provoca, literalmente, náuseas. Esa actitud demoniza de manera automática al 80 por ciento de las poblaciones occidentales, que viven en ciudades. Peter Kareiva, director del Instituto de Medio Ambiente y Sostenibilidad de la

UCLA, insiste en que debemos evitar dicotomías ingenuas entre «naturaleza» y ciudades, y en su lugar proponer la idea de un ecologismo tanto en el *seno* de las ciudades como fuera de ellas.[25] En las ciudades también se puede conectar con la naturaleza. Keats oyó a su ruiseñor en Hampstead Heath; Black vio unos ángeles en Peckham Rye.

Rechazando la civilización urbana por considerarla mala, los ecologistas pueden ser presas de ese romanticismo de la sabiduría indígena exótica. No me cabe duda de que tenemos mucho que aprender de las tribus indígenas, pero éstas tienden a ser muy conservadoras y patriarcales, tienen una tasa de mortalidad infantil más elevada y una esperanza de vida más baja. Tal vez los románticos vieran Papúa-Nueva Guinea como un edén, pero hay investigaciones que apuntan a que se trata de un paraíso de los violadores: en 2015, un estudio de *Lancet* descubrió que el 80 por ciento de los hombres casados admitía haber violado a sus parejas, y que el 14 por ciento de ellos había participado en violaciones en grupo.[26] Las culturas indígenas como la de los indios pueblo, nativos americanos o nuestros propios druidas recurrían a los sacrificios de sangre como vías ignorantes para aplacar a la naturaleza. ¿Quién cree en serio, actualmente, que si fuéramos más primitivos las cosas serían mejores? Además, para los occidentales, las culturas indígenas exóticas no son *nuestras* culturas, no son nuestras canciones. Siento un gran respeto por Mac Macartney, pero también una gran incomodidad cuando se refiere a la tribu de los Lakota llamándola «mi pueblo». Las cosas pueden acabar siendo algo así como una fantasía de *Avatar*, como si pudiéramos desprendernos de nuestra «blancura maligna» y transformarnos en nativos animistas. Mac reconoce el riesgo del exotismo, y quiere revivir la espiritualidad indígena de los druidas británicos (pero ¿acaso no practicaban ellos los sacrificios humanos?). Creo que es más prometedor intentar movilizar a los cinco mil millones de personas que siguen las religiones mayoritarias. Una encíclica reciente del papa Francisco intentaba revivir nuestro amor por la creación, citando a san Francisco, que cantaba: «Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana la madre tierra, la cual nos sustenta y gobierna». En todo caso, queda mucho trabajo por hacer. En Estados Unidos, los cristianos no tienden a preocuparse por el medio ambiente ni a querer que se aprueben leyes de

defensa del medio ambiente tanto como los ateos o los seguidores de la *New Age*, y los evangelistas están entre los menos implicados.[27]

Llevado al extremo, el ecologismo extático puede terminar siendo contraproducente para la humanidad. El romántico clásico es el ermitaño que vive «en la espesura», el Thoreau que se aleja de la humanidad para vivir en el jardín de Emerson. Puede existir un anhelo de huir de la mancha de la humanidad y de la carga de la consciencia humana, de convertirse en animal (no temporalmente, como el chamán, sino de manera permanente). Me viene a la mente el gran escritor de temas naturales J. A. Baker, que se dedicaba a identificar a halcones peregrinos, se sentía «poseído» por ellos y deseaba convertirse en uno de ellos. Baker escribe: «Siembre he anhelado [...] estar ahí, en el borde de las cosas, dejar que la mancha humana se borre en el vacío y el silencio como el zorro se libra de su rastro de olor...».[28] Recuerda uno de *Los viajes de Gulliver*, de Swift, en que el narrador siente tanto desagrado por los seres humanos que intenta convertirse en un caballo. Su odio a la humanidad desemboca a menudo en un apocalipticismo muy florido: una vengativa Gaia borrará la mancha de la humanidad de una vez para siempre.

Por encima de todo, el ecologismo extático puede resultar fatalmente contrario a la ciencia y a la tecnología: contrario a las plantas modificadas genéticamente, a la energía nuclear, elementos que en ambos casos necesitaremos para sobrevivir a la crisis climática que se acerca. Los *schumies* más procientíficos, como Stephan Harding, reconocen que tal vez debamos recurrir incluso a la geoingeniería para enfrentarnos al cambio climático. La naturaleza misma, como sugería Bacon, está en constante innovación y nunca deja de probar nuevas tecnologías. Ha de ser posible combinar el método científico con un respeto reverencial por la naturaleza. Bacon tuvo una visión en la que «las almas de los vivos saltan de un lado a otro y danzan con infinita variedad». Pienso en el gran naturalista Alexander von Humboldt, que se subió a la cima del volcán Chimborazo, en Ecuador, y tuvo una revelación que lo llevó a ver a la naturaleza como «un todo viviente [y no] un conglomerado muerto». La naturaleza, para él, era «una red maravillosa de vida orgánica», «un todo natural animado y movido por fuerzas internas».[29] y necesitamos tanto del método científico como de nuestra

imaginación poética para percibir esa red. Su visión inspiradora de la tierra entendida como una trama interdependiente de seres animados ha resultado no ser una fantasía: ha resultado ser verdad.

Ya casi va siendo hora de despedirse. Pero echemos un vistazo aún a una fiesta más de la celebración: sígueme hasta el estroboscopio de *Futureland*, donde conoceremos a los transhumanistas, que buscan el éxtasis no como un regreso a una naturaleza salvaje sino como expresión del impulso humano de trascender la naturaleza y convertirse en algo parecido a los dioses a través de la tecnología.

Futureland

Un joven está junto a un acantilado, mirando a la cámara. Se eleva el volumen de una música cinematográfica, y él empieza a hablar: «Cómo interferimos en nuestro aparato perceptivo para hacer que nuestra vida tenga más sentido [...] esos son los momentos que nos darían la versión definitiva [...] pero en esos momentos experimentamos el éxtasis casi insoportable de la energía directa explotando en nuestras terminaciones nerviosas...».

Mientras habla, en el vídeo se suceden las imágenes en un montaje muy dinámico: niños que corren por un prado, un sistema nervioso que se ilumina en impulsos eléctricos, una mujer que llora, un hombre que se lanza desde un acantilado, un pez dorado, el Big Bang. La música de cuerda alcanza su clímax mientras él gesticula y recita en una mezcla de sermón pentecostal y charla TED: «Éste es el estallido rapsódico, extático, del asombro, que expande nuestros parámetros perceptivos más allá de todo límite previo, y literalmente debemos reconfigurar nuestros modelos mentales del mundo a fin de asimilar la belleza de esa descarga, eso es lo que significa *inspirarse*: la palabra significa respirar hacia dentro. Tenemos una responsabilidad con el asombro». ¿De veras?

El joven que habla es Jason Silva, un «filósofo en activo» de treinta y cinco años, un «DJ de las ideas» y presentador de la serie viral de YouTube

llamada *Shots of awe*, que proporciona a sus millones de visitantes «cápsulas de tecnoarrobó de tres minutos».[1] Silva cree que «a medida que nos sofisticamos más, el impulso religioso es menos relevante», pero los ateos quieren seguir asombrándose, quieren seguir sintiendo un respeto reverencial, quieren seguir extasiándose. Las nuevas tecnologías, como el LSD, la realidad virtual e internet, pueden ayudarnos a crear revelaciones. *Shots of awe* es una dosis diaria para «yonquis del asombro» y «adictos a la epifanía» que necesitan un «*espresso* de filosofía» mientras están sentados a sus escritorios los lunes por la mañana. Los vídeos son una «tormenta neuronal de intenso placer intelectual» que provocan el llanto en hombres hechos y derechos y hacen que las mujeres se desmayen. Sus rapsodias son discursos libres no guionizados, inspirados en las charlas de amigos, potenciadas por el hachís, que dirigía en un «salón» cuando era estudiante universitario. ¿Qué valor tiene todo eso? Qué más da. He aquí otro chute con mucha cafeína:

Las tecnologías del éxtasis apuntan al hecho de que hay algo que ocurre en ese lugar extático de ego-muerte que resetea el yo que nos da acceso temporal que nos hace partícipes de todo un conjunto de visiones salvajes y nuevas que transforman nuestra manera de ver el mundo y creo que hoy esos chamanes digitales modernos, esos doctores de la palabra, son científicos que nos llevan a cuestionarnos nuestros actuales sistemas de valores y a descondicionar nuestro pensamiento... o algo así.

ÉXTASIS TRANSHUMANISTA

Jason es un «transhumanista». El transhumanismo es una filosofía que insiste en que la tecnología permitirá pronto a los seres humanos trascender su humanidad y convertirse en inmortales divinos. Tal vez todo eso suene como si lo hubiera soñado un adolescente colocado con un montón de cómics de superhéroes a su lado, pero se está convirtiendo en una visión con gran seguimiento: el historiador Yuval Noah Harari declaró recientemente que el transhumanismo será la religión del futuro.[2]

Las raíces del transhumanismo se hunden en la contracultura californiana de la década de los sesenta. Aldous Huxley se trasladó a California en 1937, y

dedicó la década de los cincuenta a experimentar con maneras de abrir las «puertas de la percepción», incluidas la meditación, la autohipnosis y la mescalina. Huxley sugería que, más que seguir una religión concreta, la gente podía seleccionar las técnicas de éxtasis de las distintas religiones y filosofías, contrastarlas con la ciencia empírica, y usar esa nueva «neuroteología» para materializar el potencial no explotado del hombre. Se inspiraba en Frederic Myers, que creía que los genios eran casos aparte en la evolución humana, emisarios de un futuro en que todos los seres humanos desarrollarán los poderes latentes de sus mentes subliminales, incluidas la telepatía y la clarividencia. A Julian, el hermano de Aldous, biólogo evolutivo y primer director general de la Unesco, se le ocurrió un nombre para ese optimismo en la evolución espiritual del hombre: «La especie humana puede, si lo desea, trascenderse a sí misma, no sólo esporádicamente [...] sino en su totalidad, como humanidad. Nos hace falta un nombre para esa nueva creencia. Tal vez nos sirva “transhumanismo”».[3]

«Estamos empezando a darnos cuenta —escribió Julian— de que incluso las personas más afortunadas viven muy por debajo de su capacidad, y de que la mayoría de los seres humanos no desarrollan más que una pequeña porción de su potencial mental y de su eficacia espiritual.» Aldous popularizó la idea de que los seres humanos usamos sólo el 10 por ciento de nuestro cerebro (idea actualmente desmentida por la neurociencia, pero que películas transhumanistas como *Sin límites* y *Lucy* mantienen viva). ¿Y si usáramos el 100 por ciento de nuestro cerebro, no sólo el yo consciente sino la gran mente en su totalidad con todo su poder subliminal? ¡Seríamos dioses!

El misticismo evolutivo de los hermanos Huxley ejerció una profunda influencia en los fundadores de Esalen, la comuna espiritual californiana. Esalen alcanzó notoriedad a finales de la década de los sesenta como centro del movimiento del potencial humano. Enfrentados al fracaso del movimiento estudiantil para poner fin a la guerra de Vietnam, algunos hippies se alejaron de la política y volvieron la vista hacia la exploración espiritual. Antes de que la sociedad pudiera ser liberada, los individuos debían liberarse ellos mismos de «los policías de su cabeza»; debían ser conscientes de su divinidad esencial, y esa conciencia suya se propagaría por toda la sociedad. Como

comenta el especialista en religiones Jeffrey Kripal, los valores de Esalen se aproximaban mucho a los de los cómics de *X-Men*: los iniciados de Esalen eran los mutantes, la avanzadilla con superpoderes de la evolución espiritual humana.[4] Pero ¿serían el Profesor X y ayudarían a las masas, o serían Magneto y dejarían atrás, despectivamente, a las especies inferiores? Ésa sería una cuestión a la que los transhumanistas habrían de regresar.

Esalen creó una «religión de la no religión» en que la gente podría aprender técnicas de éxtasis procedentes de muy variadas tradiciones espirituales, no para venerar a Dios, sino para descubrir su propia divinidad. La técnica favorita de Esalen era la sesión de encuentro, en la que los participantes expresaban sus zozobras internas y representaban sus dramas psíquicos para ir retirando las capas convencionales de su ego y encontrar así su yo auténtico. También ofrecía talleres de tantra, reiki, sueños lúcidos, los 5 ritmos y muchas otras técnicas. Y, a diferencia de lo que ocurría en algunas comunas hippies, Esalen daba la bienvenida a las nuevas tecnologías, a maneras muy tecnológicas de encontrar el éxtasis. En su libro *Educación y éxtasis* de 1968, George Leonard, uno de los líderes de Esalen, esbozó la educación del futuro. Los jóvenes debían aprender a acceder a su potencial extático recurriendo no sólo a la meditación sino también a técnicas nuevas, como el LSD, la estimulación magnética transcraneal, aparatos de lectura de ondas cerebrales con biorretroalimentación y, sobre todo, el ordenador personal.

HAPPENINGS CIBERNÉTICOS

Uno de los líderes del movimiento de las comunas en California, entre las que estaba Esalen, era un autor visionario y «emprendedor de redes» llamado Stewart Brand. Licenciado por Stanford y exteniente del ejército de tierra, Brand había formado parte de la vanguardia neoyorquina de la década de los cincuenta y le llamó la atención una filosofía llamada «cibernética», una forma de pensamiento de sistemas desarrollado por Norbert Wiener, Buckminster Fuller, Marshall McLuhan y otros. Según la cibernética, todos los fenómenos,

orgánicos e inorgánicos, podían entenderse como sistemas informáticos de información-intercambio. Todos los sistemas se esfuerzan por encontrar el orden, no a través de instrucciones de arriba hacia abajo, sino mediante una retroalimentación positiva y negativa. Las sociedades humanas podían organizarse mejor si entregaban el control, descentralizaban la autoridad y confiaban en el poder de la retroalimentación de la información para guiar al sistema hacia mejores resultados. Pero el sistema perfecto no estaría del todo descentralizado: seguía habiendo un papel para lo que Fuller denominaba el «diseñador total»: un artista-científico visionario capaz de leer y canalizar la información que circulara en el sistema para crear luego nuevas herramientas que orientarían el sistema y crearían nuevos órdenes emergentes.

En la década de los sesenta, Brand y otros innovadores culturales, como John Cage, usaron el enfoque cibernético para crear *happenings*, sistemas de información en que los artistas, el público y la tecnología crearían conjuntamente maneras espontáneas de producir momentos inesperados de armonía y éxtasis. En 1963, Brand se unió a un colectivo artístico de San Francisco llamado USCO, que organizaba *happenings* en una iglesia abandonada en los que se usaban cintas de casete, diapositivas, luces estroboscópicas y LSD. En la práctica, ellos inventaron las *raves*. En 1965, Brand colaboró con Ken Kesey y los Merry Pranksters para crear el primer Trips Festival en San Francisco. Se invitaba al público a «llevar vestidos para el éxtasis y a traerse sus propios dispositivos (se proporcionarán puntos de conexión)». La de los Grateful Dead, que ponían la música, fue la primera banda cibernética, no sólo tocando canciones pop de cuatro minutos, sino más bien improvisando, captando el ambiente del público y conduciéndolo en direcciones nuevas. Aquello era un movimiento religioso nuevo, según recuerda el periodista Tom Wolfe: «Kesey se acercó al micrófono y dijo: “Por favor, los que sean Dios que suban al escenario”. ¡Y subieron doce personas! Aquello era realmente extraordinario».[5] El propio Brand era el diseñador total del *happening*, el que manejaba los aparatos y se fijaba en cuáles eran los nuevos estados que iban surgiendo.

En 1968, Brand creó la *Whole Earth Catalog*, una revista casera con herramientas útiles para uso de la creciente red de comunas californianas en su

búsqueda de la buena vida. Lo incluía todo, desde el *I Ching* hasta inodoros de compostaje, pasando por invernaderos geodésicos y las últimas calculadoras de Hewlett-Packard. La publicación también estaba salpicada de artículos en los que se difundían las últimas investigaciones sobre estados alterados de consciencia. Se trataba de una revista colaborativa en la que los lectores enviaban sus propias críticas sobre nuevos instrumentos, libros, drogas y técnicas espirituales. Posteriormente se la consideraría como una fuente de inspiración clave para los pioneros de internet. «Era una especie de Google con tapas blandas, treinta y cinco años antes de que apareciera Google», diría luego Steve Jobs. Brand iba en su furgoneta de comuna en comuna vendiendo la publicación, así como algunos de los instrumentos que aparecían en ella. Aunque algunas comunas adoptaban un primitivismo aferrado a la tierra, no muy distinto al practicado en el Schumacher College, Brand era más bien transhumanista. «Somos como dioses —escribió en el primer número—, así que será mejor que aprendamos bien a serlo.»

EL PC COMO HERRAMIENTA DE LIBERACIÓN DE LA CONSCIENCIA

Como Fred Turner relata en su magistral obra *From Counterculture to Cyberculture*, la idea genial de Brand fue su capacidad de conectar a diferentes redes de personas. A finales de los años sesenta entró en contacto con los laboratorios de Stanford en los que se llevaban a cabo investigaciones sobre computación, pues la universidad estaba cerca de la oficina de Bay Area donde se editaba *Whole Earth Catalog*, a las afueras de San Francisco. A Brand le fascinaban sobre todo dos instituciones de Stanford: el Augmentation Research Center (ARC), dirigido por Douglas Englebart, y el Laboratorio de Inteligencia Artificial (AIL por sus siglas en inglés), cuyo director era John McCarthy. Los dos estaban llenos de hippies, *freaks* y fumetas. De hecho, la primera transacción comercial electrónica la realizaron miembros del ARC con sus amigos del MIT: aquéllos compraron marihuana online a éstos.[6]

Brand quedó impresionado por lo que vio en aquellos laboratorios de investigación de Stanford. Los ingenieros fumetas tenían la visión de un mundo

nuevo en que los ordenadores serían como el LSD: una herramienta para la liberación masiva de la consciencia. Los ordenadores daban a los seres humanos acceso a otra dimensión, un mundo virtual en el que podrían crear, conectarse y jugar. Le asombró ver a aquellos locos de la informática jugando a *Spacewar*, un primitivo videojuego desarrollado por el MIT. Más tarde manifestó a *The Guardian*: «Estaban fuera de sí con ese juego que habían creado de la nada. Estaban teniendo una experiencia extracorporal, y hasta ese momento las únicas experiencias extracorporales que había presenciado las provocaban las drogas».[7] Filmó la primera demostración pública del ordenador personal de Douglas Englebart en 1968, que ha dado llamarse «la madre de todas las demos». Hasta entonces, la imagen que se tenía de las computadoras era la de aquellos inmensos servidores centrales que usaban los grandes entes, como IBM o el Pentágono, para controlar a las masas. Englebart ofrecía una visión distinta: un ordenador personal que se controlaba fácilmente por medio de un ratón, un teclado y una interfaz gráfica de usuario con la que la gente corriente podía crear, jugar y conectarse con amigos a través del correo electrónico y la videoconferencia. En la actualidad damos por sentadas todas esas cosas, pero en 1968 aquello era poco menos que magia. Como comentó un observador, era como si Englebart fuera un brujo «manejando relámpagos» entre las manos.

Brand conectó el mundo tecnológico de la investigación en Stanford con el mundo espiritual de las comunas de California. Los locos de la informática adoptaron los métodos del movimiento del potencial humano como herramienta para mejorar la comunicación y la innovación en sus laboratorios. Bart introdujo en su laboratorio sesiones de encuentro como las que se practicaban en Esalen, así como «campamentos correccionales» en los que se consumía LSD, en que los ingenieros, en plena alucinación, podían imaginar nuevos programas. Los hippies de las comunas, por su parte, no salían de su asombro ante las posibilidades de las nuevas tecnologías que veían en Stanford. «Esto es el nuevo LSD», comentó Ken Kesey cuando visitó el laboratorio del ARC. Los hippies habían buscado escapar de las cadenas de la sociedad conformista trasladándose a la costa oeste y montando comunas. La informática les ofrecía una nueva «frontera electrónica» en el ciberespacio.

Brand escribió: «El verdadero legado de la generación de los sesenta es la revolución informática».[8]

LA *WORLD WIDE WEB* COMO COMUNIDAD ESPIRITUAL

La demanda de ordenadores personales despegó en la década de los ochenta gracias a empresas como Atari, IBM y Apple, dirigida por Steve Jobs, que había sido miembro de una comuna donde se consumía LSD (el nombre de «Apple» venía de una comuna en la que había trabajado cuidando el huerto). La gente empezó a comunicarse en línea a través de unos servicios de suscripción de línea telefónica conmutada. Uno de los primeros fue el Whole Earth 'Lectronic Link (WELL), creado en 1985 por Brand y su colega Kevin Kelly. El WELL trasladó el mundo de las comunas californianas a la red; en un popular foro de WELL, la gente compartía sus recuerdos de la vida en diversas comunas; en otro, intercambiaban informaciones sobre los Grateful Dead. En la década de los noventa, a medida que la cantidad de personas conectadas crecía y se duplicaba anualmente, el sueño hippie de una humanidad liberada, conectada y lúdica parecía estar viendo la luz. Timothy Leary celebraba el nacimiento de una «sociedad neoextática»: «La rápida propagación de este espíritu extático se debe a la reciente capacidad de unos neurotransmisores para cambiar el cerebro y a unos aparatos electrónicos de comunicación accesibles a los individuos [...] Juventud extática sumada a la electrónica».[9]

El ordenador personal e internet nos liberarían de las empresas malvadas y nos permitirían trabajar de manera independiente. No trabajaríamos por dinero. Más bien, fieles al espíritu de una comuna hippie, trabajaríamos sin cobrar, compartiendo nuestro software, nuestros blogs, nuestros podcasts, y colaborando en proyectos de gran envergadura como Wikipedia. Los locos de la informática llamaron a ese nuevo espíritu comunitario «comunismo.com», o «socialismo digital». La red también nos liberaría de gobiernos y religiones, que habían intentado ejercer el monopolio del éxtasis. Un transhumanista, R. U. Sirius, que editaba una revista sobre tecnología llamada *Mondo 2000*,

invitaba al «control individual sobre los estados mentales y emocionales para potenciar funciones y éxtasis».[10]

Es un hecho que la red ha alterado las religiones, ha desafiado el monopolio sobre el éxtasis religioso y ha creado un modelo en red más democrático, no-jerárquico de espiritualidad. En lugar de confiar en el conocimiento de sacerdotes o psiquiatras, la gente puede compartir sus experiencias espirituales online y comparar notas, en lo que la socióloga Joanna Kempner denominó «autoexperimentación colectiva». En los sitios web Shroomery y Erowid, por ejemplo, los psiconautas comparan experiencias sobre distintas sustancias químicas de fabricación casera. Los que oyen voces pueden comparar notas en la Hearing Voices Network. Los que tienen sueños lúcidos comparan sus experiencias en el World of Lucid Dreams Forum y en LD4All. Los contemplativos comparan sus experiencias de meditación en sitios como [reddit.com/r/Meditation](https://www.reddit.com/r/Meditation). No hay nadie que esté al mando, todo el mundo es una autoridad.

EL CIBERESPACIO COMO EXPERIENCIA EXTRACORPORAL

Pero la red es algo más que una vía para la autoeducación y la comunicación de masas para los transhumanistas. El ciberespacio es, él mismo, un lugar místico en el que uno puede dejar atrás su identidad e incluso su cuerpo. Como ha subrayado Erik Davis en su libro *Tech-Gnosis*, en las manifestaciones de los transhumanistas se detecta un sabor inequívocamente gnóstico: el impulso de trascender la materia y convertirse en pura información. George Gilder, utópico tecnológico y fundador del Discovery Institute, declaró en 1994: «El acontecimiento fundamental del siglo XX es la superación de la materia [...] Los poderes de la mente están en ascenso por todas partes, contra la fuerza bruta de las cosas».[11] La identidad en el ciberespacio es múltiple, fluida, extática, conectada. Podemos cambiar de nombre, de forma corporal, de color de piel, de sexo, de especie, no sólo en el sentido de tener una fotografía de un gato como imagen de perfil, sino en el sentido más profundo de cambiar nuestra consciencia corporal mediante la realidad corporal. Jaron Lanier, uno

de los pioneros de la realidad virtual, recuerda un experimento temprano en ese campo:

Resultó que la gente podía aprender muy deprisa a habitar en cuerpos extraños y distintos y seguir interactuando con el mundo virtual [...] El experimento más curioso incorporaba a una langosta virtual [...] Una langosta tiene tres patas a cada costado del cuerpo, a la altura del abdomen [...] Supongo que no será ninguna sorpresa para el lector si le informo de que en el cuerpo humano esos apéndices no existen, por lo que surgió la cuestión de cómo controlarlas. La respuesta fue extraer algo de influencia de cada una de las muchas partes del cuerpo físico y fundir esos sistemas de datos en una sola señal de control para una articulación dada en las extremidades extras de la langosta.[12]

Es conocido que el filósofo Thomas Nagel se preguntó qué se siente siendo murciélago. Tal vez no lo sepamos nunca, pero a través de la realidad virtual podemos empezar a saber qué se siente habitando el cuerpo de una langosta. Podemos escapar de la jaula de nuestra propia carne y de la cárcel de nuestro mundo cotidiano. La realidad se rompe, como expresó la psicóloga del juego Jane McGonigal, pero podemos construir mundos virtuales e identidades virtuales que resulten satisfactorias y que nos llenen como no puede satisfacernos ni llenarnos el mundo real. Podemos sumarnos al juego colectivo de la red. Como destaca el futurista Kevin Kelly, navegar por la red es disolverse en un «estado como de trance», en un mundo de ensoñación: «Tal vez, al recorrer la red, estemos accediendo a nuestro inconsciente colectivo».[13] Tal vez empecemos viendo a unos zorros tirándose en trampolín, después participemos en una orgía, luego nos enzarcemos en una bronca monumental por Beyoncé, y finalmente veamos cómo decapitan a un hombre. Todo se funde con todo lo demás.

EL ARREBATO *GEEK*

Uno de los sueños más importantes para los transhumanistas es el de la singularidad, un día, ya no muy lejano, en que los seres humanos creen una inteligencia artificial (AI, por sus siglas en inglés) que adquiera consciencia y desbanque en capacidad a los seres humanos. William Gibson, autor de

ciencia ficción, lo ha llamado «el arrebató *geek*».[14] «Estamos creando a nuestros propios sucesores —ha declarado el futurista Ray Kurzweil—. El hombre será para la máquina lo que el caballo y el perro son para el hombre.»[15] La existencia de máquinas con consciencia suena a cosa lejana, pero no hay más que hacer caso de la predicción realizada por Gordon Moore, cofundador de Intel en 1965, según la cual el número de transistores por pulgada cuadrada se duplicaría anualmente. Y acertó. Los transhumanistas predijeron que esa tendencia seguiría en alza exponencial en lo referente a la potencia de procesado de los ordenadores. Según insisten, sólo es cuestión de tiempo antes de que las redes neurales y otros inventos conviertan en realidad el sueño de la inteligencia artificial. Crearemos máquinas conscientes, y éstas tendrán experiencias espirituales, como nosotros. Kevin Kelly, cristiano renacido, aguarda con impaciencia el día en que un ordenador diga: «Soy un hijo de Dios», y las iglesias tendrán que encontrar un sitio en sus bancos para los androides. Otros anticipan un futuro en el que la inteligencia artificial se convertiría, ella misma, en Dios, y velaría por nosotros como «máquinas de gracia amorosa» (en palabras de un poema transhumanista).[16] La visión de Kurzweil sobre la Singularidad recuerda a la del místico cristiano Pierre Teilhard de Chardin, que a principios del siglo XX imaginó que el universo material estaría cada vez más animado por el éxtasis espiritual. De manera similar, Kurzweil declara:

Después de la singularidad, la inteligencia, derivada de los orígenes biológicos de sus cerebros humanos y de los orígenes tecnológicos del ingenio humano, empezará a saturar la materia y la energía que haya entre ambos [...] el universo se volverá sublimemente inteligente y despertará.

LA COMUNA.COM

Más allá de estas fantasías futuristas, la revolución digital ya ha creado un nuevo modelo de negocio en el que el trabajo se ve como vía principal hacia el éxtasis y la autoactualización. Se trata de un cambio curioso respecto a lo que ocurría a mediados del siglo XX. En los años cincuenta y sesenta, los

beatniks y los estudiantes disidentes criticaban a las empresas por ser meros negocios sin alma que producían lo que el filósofo Herbert Marcuse llamó «hombre unidimensional». Les parecía que no había sitio para la autenticidad, la creatividad o el éxtasis. En ese tipo de empresas, la única solución era abandonarlas y establecer una comuna propia. Pero en la década de 1970 apareció un nuevo modelo empresarial en unos negocios de innovación tecnológica como Apple e Intel, en el Área de la Bahía de San Francisco: la comuna.com. Igual que en los laboratorios de investigación de Stanford, las *startups* serían abiertas, no-jerárquicas e informales. Adiós a los trajes y las corbatas. Bienvenidas las chancletas y las camisetas. Todo trabajador tendría la libertad de intervenir cuando quisiera para proponer ideas y la organización se iría gobernando sola, de manera natural. Como en una comuna, la *startup* alentaría la transparencia personal: todo el mundo podría criticar sin piedad las ideas y las personalidades de todos los demás durante los «retiros corporativos».

La comuna.com exigiría un compromiso total: los trabajadores de esas *startups* dormirían en la oficina cuando fueran necesario, jugarían en la oficina, sólo se relacionarían con otros miembros de la comuna, y entrarían en un estado de flujo, gracias al combustible de la Coca-Cola, que les permitiría programar durante días sin descanso. «¡Trabajo noventa horas a la semana y me encanta!», podía leerse en camisetas, en los despachos de Apple durante la década de 1980.[17] La recompensa para los miembros de la comuna sería el éxtasis de hacer «algo chifladamente grande» juntos. «Crear es una sensación maravillosa, extática», declaró Steve Jobs.[18] El director de la comuna.com sería un diseñador total, un guía (o un líder tiránico, de secta, dependiendo de la perspectiva de cada uno), que se pasearía descalzo mientras soñaba con dejar su huella en el universo. Sus demostraciones de productos serían el equivalente empresarial al Sermón de la Montaña. El prototipo era la famosa demostración de Douglas Englebart sobre el ordenador personal, pero Steve Jobs llegó a dominar el mundo de las demos de producto concebidas como experiencias espirituales en las que llevaba al público al frenesí, como si el Espíritu Santo acabara de descender sobre ellos. También dominaba el arte de recurrir a la retórica idealista de los años sesenta para promocionar sus

productos. No tiene que ver con el dinero. Tu *startup* está liderando una revolución, haciendo del mundo un lugar mejor, etcétera. Las comunas hippies se habían alejado del capitalismo empresarial en busca de un yo auténtico. Pero las empresas como Apple sugerían que el auténtico camino hacia la autenticidad era a través del capitalismo de consumo. «Piensa diferente», decía el anuncio del iMac. Y todos lo hicimos.

ÉXTASIS EMPRESARIAL

El modelo de comuna.com se extendió desde Silicon Valley hacia otros sectores a lo largo de la década de 1990, al tiempo que los directores ejecutivos de una vieja economía, aterrorizados, se esforzaban por crear una cultura de la innovación antes de quedar obsoletos. Destinaban grandes cantidades de dinero a organizar retiros espirituales, jornadas en las que se bebía ayahuasca con chamanes de la innovación o los empleados podían relacionarse con Peter Gabriel en la Global Business Network de Stewart Brand. Contrataban a consultores de dirección y a *coaches* empresariales para intentar llevar más «flujo» a sus empresas, o para que aportaran «experiencias cumbre» a su cultura empresarial, a fin de que sus trabajadores sintieran un compromiso tan «sectario» como el que demostraban los *geeks* de Silicon Valley. «La gente motivada no falta ni un día al trabajo. No se enferma. No se le estropea el coche. Su vida, simplemente, funciona mejor», declaró Jim Clifton, director ejecutivo de la organización Gallup.[19] Los consultores organizaban jornadas de puertas abiertas, introducían mullidos pufs de bolas en los despachos y cápsulas de meditación, enviaban a los empleados a cursos de fin de semana parecidos a los que se impartían en Esalen, y salían de allí convertidos en los directores del futuro que se trascendían a sí mismos. Yo mismo he impartido cursos como esos, y me ha causado asombro que los «bobos» (bohemos burgueses) fueran capaces de aquellos arrebatos extáticos en busca de hallazgos empresariales. Lloran, ríen, bailan, descubren al niño que llevan dentro, se suben al escenario para compartir sus revelaciones. Se trata de una versión laica del curso Alpha. Como Don Draper meditando en

Esalen en la escena final de *Mad Men*, la trascendencia a la que llegan no es una conexión con Dios, sino la materialización de una nueva estrategia corporativa.

El pionero del éxtasis empresarial es, claro está, Anthony Robbins, el multimillonario *coach* de vida al que se ha definido como «el rey del movimiento del potencial humano». ¿Qué tienen en común Steve Jobs, Mahatma Gandhi, la madre Teresa de Calcuta y el coronel Sanders? Todos conocían las técnicas para desatar su poder interior, y Robbins es capaz de enseñárnoslas. «Puedes alcanzar el éxtasis —escribe en su *Poder sin límites* — adoptando de inmediato el punto de vista que crea esa emoción [...] Puedes adoptar las posturas específicas y los patrones de respiración que crean ese estado en el cuerpo y... *voilà!* ¡Experimentarás el éxtasis!» Enseña a la gente a alcanzar «estados pico» mediante técnicas como la de la programación neurolingüística y la de caminar sobre brasas. Como William James, él también insiste en que la mejor manera de cambiar la mente pasa con frecuencia por el cuerpo (Robbins se prepara para sus seminarios sumergiéndose en una piscina de hielo y después salta en trampolín). A lo largo de las tres últimas décadas, Robbins ha organizado seminarios para miles de personas, que pagan entre tres mil y seis mil dólares por vivir una experiencia de avivamiento. Los asistentes saltan escuchando música *house* a todo volumen y siguen a su líder para que los guíe hacia descubrimientos personales.

Aunque Robbins cree en un poder superior, predica que tenemos la capacidad de hacernos a nosotros mismos: «¡Yo he construido a este tipo, a este Tony Robbins, joder!».[20] Tiene una fe tan inquebrantable en sí mismo que no puedes evitar creer que el cambio también es posible en tu caso. Hoy será el día en que por fin te desprenderás de tu equipaje y renacerás como el «nuevo tú». Dirige espectaculares intervenciones terapéuticas con individuos frente a un nutrido público, y allí, durante una hora, cuestiona sus patrones del yo. Al término de cada intervención, mientras los técnicos bajan las luces y suben el volumen de la música de fondo, todos los asistentes lloran, aplauden, se congregan alrededor de la persona liberada y la abrazan. Robbins es un verdadero maestro a la hora de diseñar experiencias de éxtasis de masas: por

eso se cotiza en quinientos millones de dólares. ¿Conduce todo ello realmente a un cambio personal duradero? No lo sé. Algunas veces, tal vez. Pero no conduce a ningún cambio estructural en la economía del sistema: todo se reduce a uno mismo y a sus descubrimientos personales.

EL LADO OSCURO DEL ÉXTASIS TECNOLÓGICO

Ya no sentimos el mismo entusiasmo por la Nueva Economía como los transhumanistas en los años noventa. Ya hemos visto el futuro, y no siempre funciona bien. La oleada original de optimismo tecnológico dio paso a una inmensa burbuja bursátil que estalló en 1998. Posteriormente, el auge de los negocios financieros de alta tecnología llevó a otra burbuja especulativa aún mayor, que estalló en 2008. Los banqueros se perdieron en los mundos virtuales de sus modelos financieros hasta que la realidad los sacudió. Las burbujas de la bolsa me parecen una especie de variación laica del éxtasis milenarista de la Edad Media: ¡Un nuevo paradigma va a caer sobre nosotros! ¡Seremos todos ricos! Unas pocas *startups* sí cambian el mundo, pero la mayoría de ellas sólo venden aire muy bien publicitado. El director ejecutivo lanza su empresa en un arrebatado de fervor evangélico, los inversores hacen cola a pesar de la falta de beneficios corporativos, los fundadores se hacen ricos, y entonces el precio de las acciones se desploma.[21]

Se suponía que el ordenador personal e internet debían liberar al individuo de la empresa conformista. Pero la comuna.com puede acabar siendo tan conformista como aquélla. Puede conducir a una euforia obligatoria, a retiros de empresa obligatorios, a un seguimiento obligatorio de los mantras y máximas de misión de la comuna.com, que se parecen mucho a los de las sectas. Los trabajadores pueden ser obligados a dedicar su vida entera a la comuna.com. El culto a la transparencia y la responsabilidad personales puede hacer que el rendimiento de los trabajadores sea constantemente escrutado: ya nada es privado. Y también está el problema de la diversidad en muchas empresas de Silicon Valley. Que en algunas *startups* los empleados se sientan tan vinculados emocionalmente tiene que ver con el hecho de que en ellas

contratan a personas como ellas: de raza blanca y asiática, y de entre veinte y treinta años.

A mí, en ciertos aspectos, me encanta la nueva economía: como bloguero autónomo, internet me ha permitido ser creativo sin someterme a las cadenas de las empresas tradicionales, y me ha dado la confianza para no sentirme limitado por las rígidas jerarquías de poder del mundo académico. Como vosotros, yo también he conocido esas horas felices en las que me concentro absolutamente en mi trabajo: nunca fluyo más que cuando escribo. El periodista especializado en temas tecnológicos Nicholas Carr escribe: «El trabajo, ya sea físico o mental, es algo más que una manera de hacer cosas: es una forma de contemplación».[22]

Pero a mucha gente, la economía en red sólo la ha liberado de la seguridad laboral y la ha dejado a merced de contratos temporales, precarios, de corta duración. Como le ocurre a Woody en *Toy Story*, todos corremos para escapar de la obsolescencia. El Banco de Inglaterra calcula que la automatización robótica amenaza el 50 por ciento de los empleos en Gran Bretaña.[23] En el futuro, cuando todos trabajemos menos, ¿aprovecharemos nuestro nuevo tiempo de ocio para escribir sonetos y aprender lenguas, o nos dedicaremos a consumir analgésicos con opiáceos, como hace el 44 por ciento de los hombres desempleados en Estados Unidos?[24] El viejo modelo de negocio, que implicaba trabajar con el mismo grupo de personas durante varios años, parece otra forma de comunidad que también se ha perdido. Ahora, en una economía en red, debemos vendernos a nosotros mismos sin descanso, tanto por internet como presencialmente. El individuo se ha convertido en una especie de página de hipertexto: somos importantes sólo en la medida de nuestras conexiones. El ordenador personal, internet y el móvil inteligente debían liberar nuestras consciencias, y de alguna manera lo han conseguido. Pero también se han convertido en armas de distracción masiva: no podemos concentrarnos más de unos minutos seguidos sin consultar el teléfono para ver si alguien nos ha dado algún «me gusta». En la economía en red, la sensación es de gran soledad. A menudo usamos internet no para conectarnos sino para retirarnos de la incómoda intimidad de los encuentros cara a cara. Hemos llegado a depender enormemente, e incluso a ser esclavos, de los dispositivos

pensados para liberarnos. Y ese sueño parecido al estado de trance de la red es con frecuencia una pesadilla en la que los seres humanos nos vemos atrapados en círculos infinitos de miedo, desagrado y asco. Marshall McLuhan, el teórico de la cibernética, ya lo predijo en 1967, cuando declaró: «La aceleración de la información-movimiento genera como efecto el poner todo el inconsciente humano fuera de nosotros, como entorno, creando así lo que, se mire por donde se mire, parece ser un mundo loco».[25]

LOS TECNO-HIPPIES SON LA NUEVA ÉLITE

A Steve Jobs le gustaba dibujar Apple como el héroe rebelde que se opone al Gran Hermano de la empresa a la vieja usanza (IBM). Pero más que establecer una comparación con *1984*, sería más acertado establecer un paralelismo con *Rebelión en la granja*: los tecno-hippies se han convertido en la nueva élite gobernante. Apple ha pasado a ser una de las mayores empresas del mundo. Más que distribuir la riqueza, la nueva economía ha llevado a la mayor concentración de riqueza en una pequeña élite desde la época de los llamados «capitalistas ladrones».[*] Algunos creen en la idea transhumanista según la cual la tecnología nos convertirá en dioses, pero tal vez sólo la élite tecnológica acabe subiendo de categoría. En su libro titulado *Homo Deus*, el historiador Yuval Noah Harari escribe: «La brecha entre aquéllos que saben diseñar cuerpos y cerebros y los que no acabará por ser más ancha [...] que la que existió entre el *Homo sapiens* y los neandertales».

El culto de los transhumanistas a la tecnología me recuerda el culto de los románticos a la naturaleza o el culto de los neoliberales a la mano invisible del mercado. Los tres veneran una fuerza no humana y le atribuyen una intencionalidad benévola. La tecnología nos hará libres, si nos entregamos a ella. Pero de la misma manera que Werner Herzog, al contemplar la naturaleza, veía sólo indiferencia, el tecno-escéptico Nicholas Carr se fija en la tecnología y sólo ve amoralidad. «A ella le da igual si nos potencia la conciencia o si nos la disminuye —escribe—. Le importamos un rábano.»[26] No podemos dejar que las máquinas se ocupen de todo y esperar que de ahí

surja un orden armónico. Hace falta deliberación democrática (a pesar de la lentitud y el barullo) porque de otro modo las masas acaban siendo controladas por las máquinas, o por las personas que controlan las máquinas.

La religión del Big data o de la inteligencia artificial o de la futura singularidad podría verse como una estafa masiva, una manera de atontar a la masa mientras la casta sacerdotal de la nueva tecnología se enriquece.

Existe una anticipación de un umbral, un fin de los días [...] En la historia de la religión organizada, ha ocurrido con frecuencia que la gente ha sido despojada de su poder precisamente para atender lo que se percibía que eran las necesidades de esta o aquella deidad, cuando de hecho lo que hacían era apoyar a una clase privilegiada que era el clero de esa deidad [...] La nueva élite podría decir: «No nos ayudan a nosotros, sino a la inteligencia artificial». Me recuerda a alguien diciendo: «Oh, construid estas pirámides: están al servicio de esta deidad». Pero en el fondo, están al servicio de una élite.[27]

Así, los fundadores de Google esperan construir una supermente mediante programas como Google Books y Google News. Pero en realidad sus algoritmos se dedican a recoger contenidos creados por seres humanos (escritores, traductores, periodistas, músicos) y a centralizar los beneficios en el 1 por ciento que controla esos algoritmos. Apple, Facebook, Twitter, Spotify, YouTube, Oculus Rift y otros prometen liberar nuestras consciencias y mejorar nuestras vidas a través de sus productos, y a menudo lo logran. Pero controlan las plataformas donde nos congregamos y nos confesamos, y comercializan esa comunión. Como en una secta, todos trabajamos sin cobrar, compartimos nuestras revelaciones online mientras los controladores de la secta se enriquecen. Y nosotros lo aceptamos porque nos aterroriza ser expulsados de la comuna. ¿Hay algo peor que ser desconectado de la red?

EL ÉXTASIS DE LA EVASIÓN

El transhumanismo puede conducir a lo que Erik Davis llama «la teología del asiento eyectable»:[28] tal vez el planeta se encamine a la ecodevastación, pero ese 1 por ciento sueña con escapar a unas islas utópicas de corte

huxleyano. Pueden escapar navegando hasta las islas flotantes que están siendo diseñadas por el tecno-inversor libertario Peter Thiel, que según él proporcionarán a la élite tecnológica una «vía de escape de la política en todas sus formas».[29] También pueden llegarse hasta las colonias espaciales creadas por el emprendedor multimillonario Elon Musk. El transhumanismo puede llevarnos a la fantasía de superhéroe de poder volar más allá de la naturaleza, más allá de la Tierra, más allá de la materia. Es un éxtasis desenterrado, literalmente: pasa por alto la importancia de la humildad. Es la fantasía de controlar absolutamente la propia mente, el propio cuerpo. No se trata de un *transhumanismo* auténtico, porque no hay nada más allá de lo humano a lo que entregarse: no hay dios, no hay espíritu, sólo el espejo reflectante de la tecnología ante el que sonreímos y contraemos los músculos. Cuanto más nos esforcemos por convertirnos en dioses, diseñando a un ser humano perfecto en nosotros mismos o en nuestros hijos, menos capaces seremos de aceptar nuestras imperfecciones, vulnerabilidades y sombras. Hasta ahora, siempre que se ha intentado, el sueño del superhombre perfectamente diseñado ha llevado a la eliminación eugenésica de aquellos considerados no-aptos.

La fantasía transhumanista definitiva es escapar a la muerte. Ray Kurzweil está seguro de que estamos a punto de alcanzar un umbral en que la tecnología solucionará el pequeño fallo de la extinción. Ingiere 250 suplementos al día y recibe media docena de tratamientos intravenosos todas las semanas, en una apuesta desesperada por darle esquinazo a la muerte hasta que lo de la muerte se arregle. Otros transhumanistas se criogenizan para poder descongelarse en el futuro, o sueñan con descargarse sus consciencias en un disco duro. Esa fijación transhumanista ya fue anticipada por Aldous Huxley, que la satirizó en su novela *Viejo muere el cisne*, sobre un magnate californiano que intenta vencer a la muerte a través de la tecnología. Yo creo que los transhumanistas no entienden bien la muerte, porque no entienden bien la consciencia. Creen que es lo mismo que la inteligencia o la información: podemos cargar información en un ordenador, así que, ¿por qué no podemos hacer lo mismo con nuestra consciencia? Las máquinas pueden aprender. Entonces, ¿por qué no pueden llegar a tener consciencia de sí mismas? Al tiempo que nos

esforzamos por convertirnos en dioses tecnológicamente aumentados, tal vez no nos demos cuenta de que lo que en realidad nos hace ser como dioses —la consciencia— no puede ser diseñado y tampoco puede destruirse. Pienso en las últimas palabras de Steve Jobs, que pronunció en su habitación de hospital mientras miraba a la distancia: «¡Oh, uau! ¡Oh, uau! ¡Oh, uau!». Sé que es una visión minoritaria en el ámbito académico, pero yo creo que cuando morimos nos encontramos con una consciencia muy superior a la nuestra. Y estamos conectados con ella a través del amor. Lo creo a causa de mi experiencia cercana a la muerte, pero también por las evidencias de las experiencias cercanas a la muerte de otras personas, y por las experiencias místicas vividas bajo los efectos de sustancias psicodélicas (que llevan a una disminución sostenida del miedo a la muerte), y por la autoridad de místicos como Buda, Platón y Jesús. Como sugería Thomas Traherne, la consciencia está profundamente conectada al amor. Lo citaré una vez más, porque en este caso se trata de un fragmento muy hermoso y auténticamente transhumanista:

El amor es más profundo de lo que en un principio podría parecer. No cesa más que en las cosas que no cesan. Siempre se multiplica [...] Al amar, un alma se propaga y se engendra a sí misma. Al amar se dilata y se magnifica. Al amar se engrandece y se deleita [...] Pero sobre todo, al amar se alcanza a sí misma.

El amor es lo que está ausente del modelo cibernético de consciencia y de sociedad. El amor no es una tecnología, no es un algoritmo de proceso de información, es una relación. Fijémonos en el niño pequeño: en cierto modo es una «máquina de aprender», pero su manera de aprender realmente, su manera de conectar realmente con sus padres y el mundo no es sólo a través de la información, sino a través del amor. Su consciencia se expande y florece a través del amor. Un «transhumanismo» digno de ese nombre reconocería la importancia del amor, de la empatía y de las relaciones en la autotranscendencia, y no sólo la de técnicas mecanicistas y consejos para vivir mejor.

ADELANTE, VIAJEROS

Ya va siendo hora de volver a la zona de acampada y despedirse de la noche. He perdido el teléfono. Tengo la barba llena de purpurina, y no estoy seguro, pero diría que llevo puesto un tutú. Miraos bien, a ver qué pinta tenéis vosotros. Salgamos pitando de aquí. Pero ¿qué debemos llevar con nosotros?

Cuando hemos llegado al festival, he hablado de buscar el equilibrio entre dos caminos distintos hacia la curación: el socrático y el dionisiaco. Mi primer libro se centraba en la curación de nuestra psique a través de la filosofía griega, y en cambio en éste me he dedicado a explorar una vía alternativa para mejorar, a través de los estados alterados de consciencia y del cuerpo. Son dos enfoques complementarios: una filosofía sana de vida los integra a los dos. Sin Dioniso, la senda socrática corre el riesgo de volverse racionalismo árido, excesivamente cerebral. Sin la reflexión ética socrática, el éxtasis dionisiaco es sólo una fiebre. Los dos, Sócrates y Dioniso, son aliados útiles en nuestro viaje más allá del yo, hacia la autotrascendencia. Hoy, por fin, está surgiendo cierto consenso entre los psicólogos y los psiquiatras en el sentido de que las experiencias extáticas no son patológicas, sino algunas de las vivencias más valiosas que los seres humanos pueden sentir. La pérdida del yo entraña riesgos, sin duda (los hemos examinado en profundidad), pero podemos aprender a mitigarlos. Además, limitarse a prohibir el éxtasis no es una opción, como descubrió el rey Penteo. Los frutos del éxtasis son que cura, que inspira creativamente, que conecta socialmente, que da a las personas una sensación de sentido y esperanza ante la muerte.

En mi opinión, Aldous Huxley fue más o menos la única persona de nuestra cultura que abordó adecuadamente la cuestión de cómo reordenar nuestra sociedad para mantener un equilibrio entre lo socrático y lo dionisiaco. Se le ocurrió una respuesta aproximada en su última novela, *La isla*, aunque era un plan para una pequeña utopía y no tanto para una gran democracia multicultural. ¿Cómo sería una política del éxtasis para toda una sociedad? Ya empiezan a surgir iniciativas prometedoras: hacen falta más centros académicos e independientes de investigación sobre la sabiduría. Esos centros deberían ser multidisciplinarios, y en ellos las ciencias deberían mezclarse con las humanidades, como con tanto éxito hicieron Huxley y James. Y

deberían combinar investigaciones del más alto nivel con cursos prácticos para personas corrientes. Necesitamos generar un volumen de investigación mucho mayor para comprender de qué modo las artes alteran nuestra consciencia y nuestro cuerpo, y de qué modo eso puede resultar curativo. Debemos ampliar nuestro concepto de educación más allá de lo cognitivo-racional, explorar lo que Huxley denominaba «educación no verbal», dar más espacio a las artes, el deporte, la naturaleza y la contemplación en nuestras escuelas y universidades.

Nos hace falta una nueva infraestructura para la contemplación, neomonasterios, incluidas instituciones que investiguen y enseñen técnicas de contemplación de diversas tradiciones, no sólo el budismo secular. Y debe darse un diálogo más amable entre las distintas religiones y filosofías, un reconocimiento de que todos buscamos la trascendencia; comparar notas humildemente, ayudarnos unos a otros a lo largo del camino. Nosotros, en Europa, deberíamos explorar y preservar nuestra religión heredada, el jardín que nuestros antepasados cultivaron para nosotros, por más que no lo creamos todo literalmente. Pero también deberíamos estar preparados para improvisar nuevos guiones, como están haciendo los transhumanistas. ¿Revivirá el cristianismo en Occidente o dejará paso al islam? ¿O surgirá un culto nuevo a la naturaleza o la tecnología? Sinceramente, no lo sé, pero sospecho que la religión del futuro tendrá que ser científicamente culta y respetuosa con el medio ambiente. Yo, personalmente, llevo cuatro años peleándome con la comunidad religiosa (en algunos aspectos sigo siendo tan individualista como siempre), pero una de las mejores comunidades que he encontrado es un grupo de amigos que se reúnen una vez al mes, aproximadamente, para cenar. Entre ellos hay un capellán que dirige el curso Alpha, y un comediante que dirige el curso humanista, la Sunday Assembly. Podemos crear comunidades de amistad incluso si creemos en metafísicas distintas.

Por lo que a mí respecta, sigo aprendiendo a perder el control. Estoy seguro de que muchos de vosotros habéis llegado mucho más lejos que yo en la exploración de lo que queda más allá del yo. Seguid explorando. Internet nos permite compartir nuestras experiencias y aprender los unos de los otros. He abordado buena parte del tema en este libro, pero también me han quedado

bastantes cosas por explorar (no he hablado de la luz, del tiempo, de la risa, de la comida, de los médiums, ni he profundizado en la relación entre el éxtasis y lo femenino). Resulta muy difícil hablar sobre lo inefable. Me daría por satisfecho si este libro sirviera para llevar esta conversación a un lugar más mayoritario en nuestra cultura. En ciertos aspectos, escribir un libro sobre perder el control es un oxímoron: te encierras en el desván, te mantienes controlado y trabajas con el festival de tu mente. No es lo mismo que la entrega de amor: esa entrega está ahí fuera, más allá de estas páginas. Yo salí a buscar la luz blanca que encontré en la montaña de Noruega, y he pasado cinco años persiguiéndola, como Alicia persiguiendo a su conejo blanco. Pero no he vuelto a encontrarla, no en una forma tan directa. Resulta frustrante saber que los estados más profundos de la mente están disponibles aquí y ahora y, sin embargo, se experimentan tan pocas veces. Tengo la sensación de que el cosmos es un inmenso ecosistema que bulle de inteligencias superiores, pero me pregunto por qué no son más comunicativas. Tal vez habría podido llegar más lejos si hubiera sido más disciplinado. Siempre he creído en la reencarnación, lo que, en términos prácticos, significa que soy un poco lento, que no me importa que el viaje hacia la iluminación se desarrolle a un ritmo sosegado. Pero espero que, al morir, vuelva a encontrarme una vez más con la luz blanca. Quedaremos cara a cara, nos miraremos profundamente y diremos a la vez: «¿Por qué has tardado tanto?».

Agradecimientos

Hay bastante material que no he llegado a incorporar al libro, incluidos mi intento de aprender a tener sueños lúcidos y una visita a una médium espiritista. Ese material extra puede consultarse aquí: www.philosophyforlife.org/lose-control.

En ese mismo enlace también se pueden leer las entrevistas completas con algunas de las personas que aparecen en el libro, consultar los resultados completos de las encuestas a las que me refiero y acceder a mi lista de lecturas recomendadas. Se ofrece también la posibilidad de registrarse para recibir mi boletín y saber dónde doy charlas y cuáles son mis investigaciones actuales. ¡El viaje continúa!

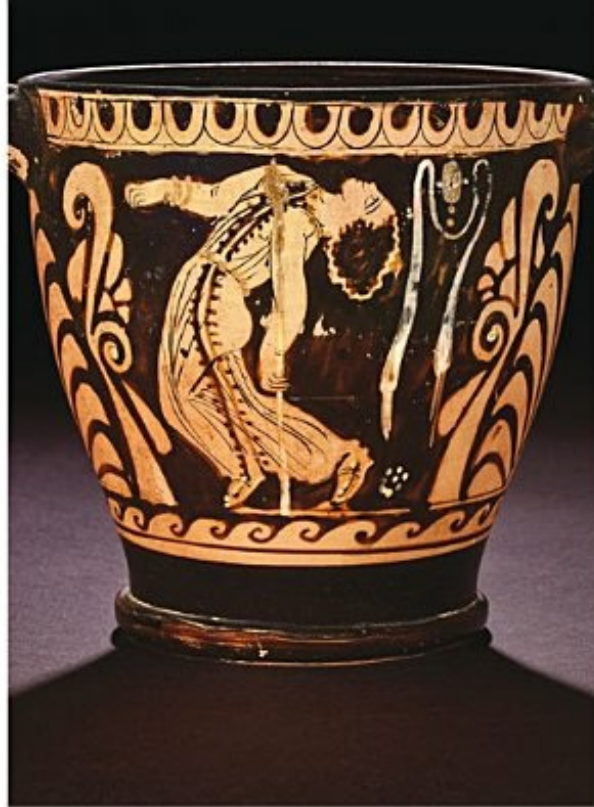
Muchas gracias al profesor Thomas Dixon del Centro para la Historia de las Emociones, así como al Wellcome Trust por financiar mi investigación. Gracias al genial Will Francis, un agente al que los libros le gustan de verdad. Gracias a Jenny Lord por toda su ayuda para conseguir hacer realidad este proyecto, a Simon Thorogood por su revisión sensata y paciente, a Hazel Orme por su experta revisión ortotipográfica, y a todas las personas brillantes que trabajan en Canongate, además de a todos mis otros editores del extranjero (sobre todo a Regine Dugardyn). Gracias a la BBC y a la AHRC por su apoyo a lo largo de los años, así como por la idea del programa *New Generation Thinker*. Gracias a Vanessa Chamberlin, Sebastian Ling y Oliver Robinson por leer los borradores de los capítulos. Un agradecimiento inmenso a todos mis entrevistados. Gracias a todas las comunidades que me han abierto las puertas, en especial a HTB y a Saracens. Si he ofendido a alguien, pido disculpas. Se

trata de un tema muy personal, de gran carga emocional, y estoy seguro de que hay muchas cosas que he entendido mal. Gracias a los amigos y lectores del blog por sus opiniones, sugerencias y respuestas a encuestas. Gracias a mi grupo sustitutivo de la iglesia. Gracias a mi familia por su amor y su apoyo. Y gracias a Dios (¡bueno, ya lo he dicho!).

Láminas



Los paleoantropólogos creen que la cuevas rupestres como ésta, en Lascaux (del año 20.000 a.C., aproximadamente) fueron una vía temprana del *Homo sapiens* para alcanzar estados alterados de consciencia. © Sisse Brimberg/National Geographic



El éxtasis también desempeñó un papel fundamental en la cultura clásica: la pintura de esta vasija (derecha) representa a una ménade poseída por el dios Dioniso. © *The Trustees of the British Museum*

En la cultura cristiana, el éxtasis se interpreta como una invasión de Dios, aunque también podría tratarse de una posesión demoníaca o el producto de la imaginación humana.



Caravaggio: san Mateo y el éxtasis de la inspiración creativa.



Caravaggio: san Pablo y el éxtasis de la conversión súbita.

Él éxtasis, o entusiasmo, como llegó a conocerse, ha sido ridiculizado y patologizado a lo largo de los últimos cinco siglos de cultura occidental intelectual.



Entusiasmo dibujado, de Hogarth (c. 1760) se mofaba de las emociones desbocadas de los servicios metodistas. ©The Trustees of the British Museum



Planche XXIII.

ATTITUDES PASSIONNELLES

EXTASE (1878).

Fotografía de finales del siglo XIX tomada en la clínica de Salpêtrière de París en la que aparece una paciente histérica en actitud de éxtasis. Los psiquiatras occidentales interpretaban a menudo las experiencias espirituales como síntomas de patología mental.

© Yale University, Harvey Cushing/John Hay Whitney Medical Library

Apesar de la marginación del éxtasis en la cultura occidental durante los últimos cinco siglos, éste se ha mantenido adoptando nuevas formas.



Un campamento metodista del siglo XIX en Estados Unidos. © *Cortesía del New Bedford Whaling Museum*



El rock and roll secularizó en éxtasis del cristianismo carismático y lo acercó a las masas.
Éste es el público de un concierto de los Beatles en Plymouth en 1963. © *Mirrorpix*

Desde la Reforma, los occidentales han buscado nuevas formas de encantamiento y trascendencia fuera de las iglesias, a través de las artes.

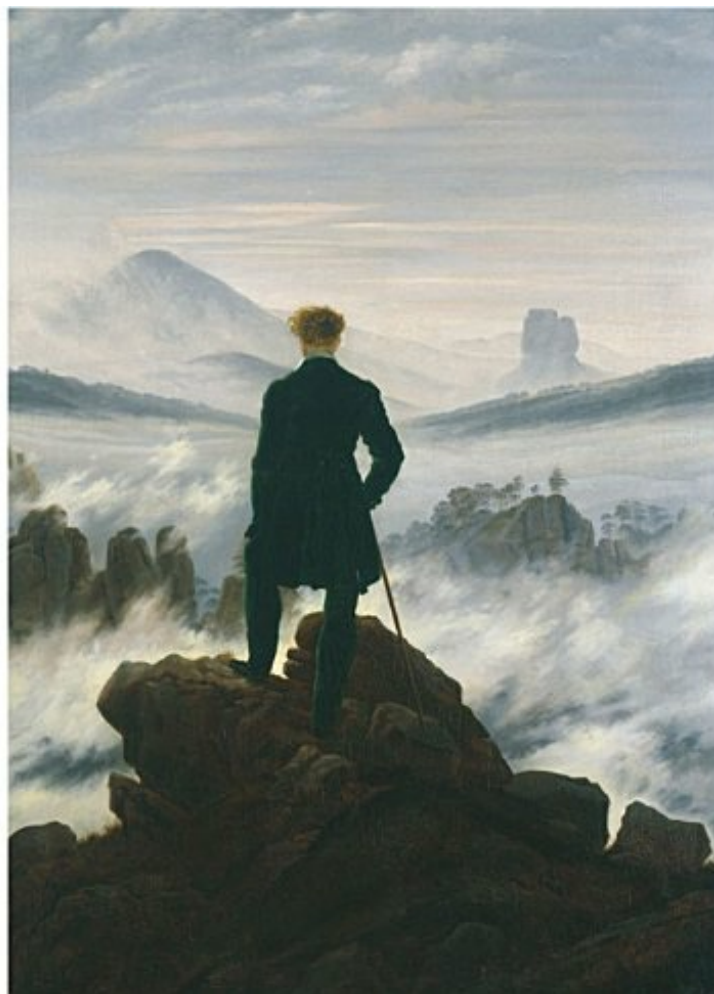


La realidad virtual ofrece una nueva tecnología para el éxtasis, que difumina la frontera entre lo real y lo imaginado. © *Emilio Morenatti/AP Photo/ Shutterstock*



El teatro de Shakespeare ofrecía un espacio lúdico, escéptico para el éxtasis (ésta es Vivian Leigh como Titania, en una representación de 1937 de *Sueño de una noche de verano*). © Fotografía de J W Debenham. Cortesía de la Mander and Mitchenson Collection de la Universidad de Bristol

Lo sublime: los encuentros sobrecogedores con la naturaleza se convirtieron en un sustituto del éxtasis cristiano a partir del siglo XVIII.



El Caminante sobre el mar de nubes, de Caspar David Friedrich (c. 1818) © bpk /Hamburger Kunsthalle/Elke Walford



Los deportes extremos también se practican como vía hacia experiencias extáticas en la naturaleza: la imagen de abajo pertenece al documental que Werner Herzog realizó en 1974 sobre un saltador de esquí, *El gran éxtasis de Woodcarver Steiner* © Deutsche Kinematek-Werner Herzog Film

La contracultura romántica exploró las experiencias extáticas a través de la poesía, el amor libre y las drogas.



Frontispicio de William Blake, practicante entusiasta de la espiritualidad sexual.



Fotografía del festival de Woodstock de 1969. Esos experimentos con el éxtasis se convirtieron en fenómenos de masas durante la década de 1960.

El lado oscuro del éxtasis: uno de los medios más antiguos de la humanidad para potenciar la consciencia es la violencia y el sacrificio humano, bien contra uno mismo, bien contra otros.



Movimientos nacionalistas extáticos, como el nazismo, ofrecen éxtasis a través del culto al Estado y a su líder, y a través del relato de la guerra sagrada contra unos forasteros demonizados. © *Corbis Historical/Getty Images*



Imagen del mito del rey Penteo, descuartizado por seguidores enloquecidos de Dioniso. ©
Kimbell Art Museum, Fort Worth, Texas/Art Resource, NY/Scala, Florence

Notas

INTRODUCCIÓN

[1] Huxley, Aldous. *The Devils of Loudun*, Londres, Vintage Classics, 2005.

[2] Maslow, Abraham. *Religions, Values and Peak Experiences*, Columbus, Ohio State University Press, 1964.

[3] Csíkszentmihályi, Mihály. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Nueva York, Harper Perennial, 1991.

[4] Murdoch, Iris. *The Sovereignty of Good*. Londres, Routledge, 2001 [trad. esp.: *La soberanía del bien*, Madrid, Caparrós Editores, 2001].

[5] Gordon Wasson, R. *The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries*, Berkeley, North Atlantic Books, 1978 [trad. esp.: *Camino a Eleusis: una solución al enigma de los misterios*, Madrid, Fondo de Cultura Económica de España, 1993.

[6] La cifra sobre obesidad está extraída de la estadística sobre obesidad del Servicio Nacional de Salud de Reino Unido de 2014; la cifra sobre la dependencia al alcohol aparece en la estadística online sobre alcohol elaborada por Alcohol Concern; el Instituto Nacional de Drogodependencias de Estados Unidos calculaba que 2,1 millones de estadounidenses eran adictos a los analgésicos con opiáceos en 2012, y que la cifra de adictos a la heroína alcanzaba casi el medio millón, según pruebas proporcionadas por la Comisión del Senado de EE. UU. sobre Control Internacional de Narcóticos.

[7] Sontag, Susan. «The Pornographic Imagination», *The Susan Sontag Reader*, Nueva York, Farrar, Strauss and Giroux, 1982.

[8] Bourguignon, Erika. *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*, Columbus, Ohio University Press, 1973.

[9] Taylor, Charles. *A Secular Age*, Harvard, Harvard University Press, 2007.

[10] Heyd, Michael. «Be Sober and Reasonable»: *The Critique of Enthusiasm in the Seventeenth and Early Eighteenth Centuries*, Londres, Brill, 1995.

[11] Pocock, J. G. A. «Enthusiasm: The Anti-Self of Enlightenment», *Huntington Library Quarterly*, vol. 60, n.º 1/2.

[12] Smith, Adam. *The Wealth of Nations*, Nueva York, Modern Library, 2000 [trad. esp.: *La riqueza de las naciones*, diversas ediciones].

[13] Véase, por ejemplo, Edward Burnett, *Primitive Culture*, Cambridge, Cambridge University Press, 2010.

[14] Ehrenreich, Barbara. *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*, Nueva York, Metropolitan Books, 2006.

[15] Existen varios libros sobre el origen de la histeria, pero mi preferido es Taves, Ann, *Fits, Trances and Visions: Experiencing Religion and Explaining Experience from Wesley to James*, Princeton, Princeton University Press, 1999.

[16] En fecha tan tardía como 1950, el teólogo católico Ronald Knox soltó: «La historia del entusiasmo es en gran medida la historia de la emancipación femenina... y no resulta precisamente tranquilizadora». Knox, Ronald. *Enthusiasm: A Chapter in the History of Religion*, Notre Dame, University of Notre Dame Press, 1994.

[17] Huxley, Aldous. «Visionary Spectacle». En: *Moksha: Aldous Huxley's Classic Writings on Psychedelics and the Visionary Experience*, Rochester, Park Street Press, 1977.

[18] Berger, Peter. *A Rumour of Angels: Modern Society and the Rediscovery of the Supernatural*, Nueva York, Doubleday, 1969.

[19] Robinson, Marilynne. *The Givenness of Things*, Nueva York, Macmillan, 2015.

[20] Para la cita de Hitchens sobre el éxtasis, véase <http://www.philosophyforlife.org/hitchens-on-ecstasy>.

[21] Cardena, Etzel y Carlos Alvarado. «Altered Consciousness From the Age of Enlightenment Through Mid-20th-Century». En: *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives*, Santa Barbara, Praeger, 2011.

[22] Véase Newberg, Andrew, *Principles of Neurotheology*, Farnham, Ashgate, 2010. El psicólogo Julian Jaynes propuso una teoría en su *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind* (Nueva York, Mariner Books, 1976) según la cual las experiencias extáticas se producen cuando el hemisferio derecho del cerebro se comunica de pronto con el izquierdo. La teoría ha sido recientemente pulida por Iain McGilchrist en *The Divided Brain and the Search for Meaning* (New Haven, Yale University Press, 2009). En el presente libro no he explorado dicha teoría, aunque en futuras investigaciones podrían descubrirse más elementos sobre esta interesante posibilidad.

[23] Durkheim, Émile. *The Elementary Forms of Religious Life*, Oxford, Oxford World Classics, 2008; Lewis, I. M. *Ecstatic Religion: A Study of Shamanism and Spirit-Possession*, Londres, Routledge, 2002; Turner, Victor. *The Ritual Process: Structure and Anti- Structure*, Nueva York, Transaction Books, 2011; Haidt, Jonathan. *The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion*, Londres, Penguin, 2012.

[24] Luhrmann, Tanya. *When God Talks Back: Understanding the American Evangelical Relationship with God*, Nueva York, Viking Press, 2012.

[25] James, William. «What is an emotion?», *Mind*, vol. 9, n.º 34. Véase también Damasio, Antonio. *Descartes' Error*, Nueva York, Putnam's, 1994; Porges, Stephen. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-regulation*, Nueva York, W. W. Norton and Company, 2011.

[26] Aristóteles. *Politics*, Book VIII, Nueva York, Penguin, 1981 [trad. esp.: *Política* de Aristóteles, diversas ediciones].

[27] Howden, L. M., and J. A. Meyer. «Loneliness Among Older Adults: A National Survey of Adults 45+». *AARP*, septiembre de 2010; «Age and Sex Composition in the United States: 2010 Census Brief». Véase también «Loneliness and Isolation Evidence Review», de Age UK's; y Undy, Helen, *et al.* «The Way We Are Now: 2015», *Relate*, 1 de septiembre de 2015.

[28] Citado en Pytell, Timothy, «Transcending the Angel beast: Viktor Frankl and humanistic psychology», *Psychoanalytic Psychology*, vol. 23, n.º 3 (2006).

[29] Armstrong, Karen. «Ecstasy gone awry», *The Guardian*, 23 de mayo de 2003.

[30] Kornfield, Jack. *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Journey*, Nueva York, Random House, 2001 [trad. esp.: *Después del éxtasis, la colada*. Barcelona, La liebre de Marzo, 2001].

1. LA PUERTA DE ENTRADA

[1] Ehrenreich, Barbara. *Living with a Wild God: A Nonbeliever's Search for the Truth about Everything*, Nueva York, Hachette, 2014.

[2] Chotiner, Isaac. «Barbara Ehrenreich: I'm an atheist, but don't rule out mystical experiences» *New Republic*, 21 de abril de 2014.

[3] Citado en Rankin, Marilynne, *An Introduction to Religious and Spiritual Experience*, Londres, Bloomsbury, 2009.

[4] Hardy, Alister. *The Spiritual Nature of Man*, Londres, Clarendon Press, 1979.

[5] Los resultados completos pueden consultarse en: <http://www.philosophyforlife.org/the-spiritual-experiences-survey>.

[6] Hay, David. *Religious Experience Today: Studying the Facts*, Londres, Mowbray, 1990.

[7] Todas las entradas de la base de datos del RERC pueden consultarse online en <http://www.uwtsd.ac.uk/library/alister-hardy-religious-experience-research-centre/online-archive>.

[8] Russell, Bertrand. *The Autobiography of Bertrand Russell*, Londres, Routledge, 2014
[trad. esp.: *Autobiografía*, Barcelona, Edhasa, 2010].

[9] Citado en *Alcoholics Anonymous, Pass It On: The Story of Bill Wilson and How the AA Message Reached the World*, Nueva York, Alcoholics Anonymous, 1984.

[10] Entre los libros de investigadores sobre las experiencias cercanas a la muerte se incluyen Lommel, Pim Van, *Consciousness Beyond Life*, Londres: Harper Collins, 2010; Fenwick, Peter, y Elizabeth Fenwick, *The Truth in the Light*, Hove, White Crow Books, 2012. Para una aproximación escéptica al tema, véase Blackmore, Susan, *Dying to Live: Near-Death Experiences*, Nueva York, Prometheus Books, 1993.

[11] Shushan, Gregory. *Conceptions of the Afterlife in Early Civilizations*, Londres, Bloomsbury, 2011.

[12] Roach, David. «Heaven tourism books pulled from nearly 200 Christian bookstores», *Baptist Press*, 15 de marzo de 2015.

[13] Véase Sommer, Andreas, *Psychical Research and the Formation of Modern Psychology*, publicación prevista en 2017, Stanford University Press.

[14] Longden, Eleanor. «Making Sense of Voices: A personal story of recovery», *Psychosis*, vol. 2, n.º 3 (octubre de 2010).

[15] Cardena, Etzel, Steven J. Lynn y Stanley Krippner. *Varieties of Anomalous Experience*, Nueva York, American Psychological Association, 2013.

[16] Véase el trabajo de Anil Seth en el University College, Londres. Por ejemplo, «The hard problem of consciousness is a distraction from the real one», *Aeon*, 2 de noviembre de 2016.

[17] Myers, Frederic. *Human Personality and its Survival after Bodily Death*, Nueva York, Dover Publications, 2005.

[18] Grof, Stanislav, y Christina Grof. *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Nueva York, Hachette, 1989.

[19] Heriot-Maitland, Charles, Matthew Knight y Emmanuelle Peters. «A qualitative comparison of psychotic-like phenomena in clinical and non-clinical populations». *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 51, n.º 37-53, 2012.

[20] Citado en Fernyhough, Charles, *The Voices Within: the History and Science of How We Talk to Ourselves*, Londres, Profile Books, 2016.

[21] Véase el informe del Pew Research Centre «Americans may be getting less religious, but feelings of spirituality are on the rise»:
<http://www.pewresearch.org/facttank/2016/01/21/americans-spirituality>.

2. LA CARPA DEL AVIVAMIENTO

[1] Wiseman pronunció el comentario en un evento que tuvo lugar en Conway Hall en 2016. Las cifras de asistencia a la iglesia fueron facilitadas por la Iglesia de Inglaterra a partir de la encuesta anual sobre asistencia, Statistics for Mission. Las personas no-religiosas superaron a las religiosas en 2013, según encuesta de la NatCen sobre actitudes sociales de los británicos.

[*] Uno de los personajes principales de *Las Crónicas de Narnia*, una serie de libros de fantasía creada por el escritor C. S. Lewis. (*N. del t.*)

[2] Micklethwait, John, y Adrian Wooldridge. *God Is Back: How the Global Rise of Faith Is Changing the World*, Londres, Allen Lane, 2009. Sobre los comentarios de Schama acerca de Alpha, véase Brownie, Marie, «Britain is becoming a more religious place, says historian», *Christian Today*, 26 de junio de 2014.

[3] Todas las charlas Alpha pueden verse aquí:
<https://www.youtube.com/user/thealphacourse>.

[4] Chaeyoon, Lim, y Robert Putnam. «Religion, Social Networks, and Life Satisfaction», *American Sociological Review*, vol. 75 (diciembre de 2010): <http://asr.sagepub.com/content/75/6/914.abstract>.

[5] Roberts, Emyr, y R. Geraint Gruffydd. *Revival and its Fruit*, Bryntirion, Bryntirion Press, 1981.

[6] Para una denuncia maravillosamente desdeñosa del avivamiento, véase Knox, Ronald, *Enthusiasm: A Chapter in the History of Religion*, Notre Dame, University of Notre Dame Press, 1994.

[7] Ostling, Richard. «Laughing for the Lord», *Time*, 15 de agosto de 1994.

[8] Para ser más exacto, lo que se me dijo fue que, como cristiano, debía aceptar que las enseñanzas de san Pablo le habían sido insufladas por Dios. Algunos cristianos, entre ellos el obispo de Londres, me han comentado después que no tengo por qué aceptar todo lo que dice san Pablo. La HTB no enseña específicamente que la Biblia sea infalible.

[9] Sobre la búsqueda del Jesús histórico véase Ehrman, Bart, *Jesus, Interrupted: Revealing the Hidden Contradictions in the Bible*, Nueva York, Harper Collins, 2009. Para un debate sobre la naturaleza de Jesús, véase Borg, Marcus, y N. T. Wright, *The Meaning of Jesus: Two Visions*, Nueva York, Harper Collins, 1999. Sobre la exclusión por parte de la Iglesia de los evangelios no-canónicos, véase Pagels, Elaine, *The Gnostic Gospels*, Nueva York, Random House, 1979.

[10] Dein realizó el comentario durante un seminario sobre psiquiatría cultural en la Universidad Queen Mary de Londres en 2016. Para un metaanálisis de la oración y la sanación, véase Hodge, David R., «A Systematic Review of the Empirical Literature on Intercessory Prayer», *Research on Social Work Practice*, vol. 17, n.º 2 (marzo de 2007).

[11] Luhrmann, Tanya. *When God Talks Back: Understanding the American Evangelical Relationship with God*, Nueva York, Viking Press, 2012.

[12] Véase el documental de Will Allen titulado *Holy Hell* (WRA productions, 2016) que trata sobre un culto californiano en el que se veneraba a un hombre considerado la encarnación viva de Dios. En realidad se trataba de un actor porno y maltratador en serie, pero aún así era capaz de sumir a sus seguidores en estados alterados de conciencia, y lo lograba simplemente a través de los poderes que aquéllos le atribuían.

[13] Charcot, Jean-Martin.
<http://trove.nla.gov.au/newspaper/article/3556990>.

«The Faith Cure»:

[14] El fragmento de la grabación en que los predicadores pentecostales defienden su uso de jets privados se encuentra en: <https://www.youtube.com/watch?v=AdH2DGSXjss&feature=youtu.be>.

[15] Se trata de una comparación que se ha establecido con frecuencia, por ejemplo en Ford, David, *The Future of Christian Theology*, Londres, Wiley, 2011.

[16] Citado en Dyer, Geoff, *But Beautiful*, Edimburgo, Canongate Books, 2012.

3. EL CINE DEL ÉXTASIS

[1] En una encuesta que realicé en 2016, los encuestados, en su mayoría, dijeron que a veces tenían «grandes sueños» que eran anormalmente vívidos y que recordaban al despertar, pero que no eran frecuentes. Se producían sobre todo en tiempos de crisis vitales, y los encuestados los encontraban útiles a la hora de adaptarse a esas crisis. Para leer más sobre la encuesta, véase: <http://www.philosophyforlife.org/the-big-dream-survey>.

[2] Jung, Carl. *The Essential Jung*, Londres, Fontana Press, 1998, concretamente pp. 71 y 91.

[3] Jung, Carl. *Man and His Symbols*, Nueva York, Doubleday, 1964 [trad. esp.: *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, Paidós, 1995].

[4] De su conferencia con John Peel, que puede leerse aquí:
<http://downloads.bbc.co.uk/6music/johnpeellecture/brian-eno-john-peel-lecture.pdf>.

[5] Eliade, Mircea. *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, Princeton, Princeton University Press, 1951.

[6] Véase Lewis-Williams, David, *The Mind in the Cave: Consciousness and the Origins of Art*, Londres, Thames & Hudson, 2002.

[7] Véase McNamer, Sarah, *Affective Meditation and the Invention of Medieval Compassion*, Filadelfia, University of Pennsylvania Press, 2010.

[*] En inglés «Lord of Misrule» y «Green Man» son figuras paganas. El primero, líder pagano de la Fiesta de los Locos, generalmente es un campesino designado para encargarse de las fiestas navideñas, que a menudo incluían la embriaguez y la fiesta salvaje. El segundo es una escultura u otra representación de un rostro rodeado o hecho de hojas. (*N. del t.*)

[8] Huxley, Aldous. «Visionary Spectacle». En *Moksha: Aldous Huxley's Classic Writings on Psychedelics and the Visionary Experience*, Rochester, Park Street Press, 1977.

[9] En conversación en el Sydney Writers' Festival de 2015, disponible en: <https://soundcloud.com/sydneywritersfestival/john-bell-and-jonathan-bate-on-shakespeare>. Véase también Bate, Jonathan, *The Genius of Shakespeare*, Londres, Pan Macmillan, 1998.

[10] *In Our Time: Metamorphoses*, BBC Radio 4, 2 de marzo de 2000. Disponible en: <http://www.bbc.co.uk/inourtimeprototype/episode/p00546p6>.

[11] Coleridge, Samuel. «Progress of the Drama». En: *Coleridge on Shakespeare*, Londres, Routledge, 2013.

[12] Laski, Marghanita. *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*, West Point, Greenwood Press, 1961.

[13] Rosenbaum, Ron. *The Shakespeare Wars*, Nueva York, Random House, 2006.

[14] Martz, Louis L. *The Poetry of Meditation: A Study in English Religious Literature of the Seventeenth Century*, New Haven, Yale University Press, 1976.

[15] Hulme, T. E. «Romanticism and Classicism». En *Selected Writings*, Mánchester, Fyfield Books, 2003.

[16] Mi entrevista con Guite está en mi sitio web, pero véase también Guite, Malcolm, *Faith, Hope and Poetry: Theology and the Poetic Imagination*, Farnham, Ashgate Books, 2012.

[17] En un tuit del 9 de diciembre de 2014.

[18] Speer, Nicole K., *et al.* «Reading stories activates neural representations of visual and motor experiences», *Psychological Science*, vol. 20, n.º 8 (agosto 2009); disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2819196>.

[19] Diderot, Denis. «Elegy for Richardson», 1762. Disponible en:
<http://graduate.engl.virginia.edu/enec981/dictionary/25diderotC1.html>.

[20] Sobre el poder de las obras de fantasía para crear otros mundos, véase Tolkien, J. R. R., «On Fairy Stories». En: *Tree and Leaf*, Londres, HarperCollins, 2009.

[21] Existen varios estudios sobre la epifanía en la novela, entre ellos el de Kim, Sharon, *Literary Epiphany in the Novel, 1850-1950*, Londres, Palgrave, 2012.

[22] Véase Crichton Miller, Emma, «Is art a window into another world?», *Aeon*, 14 de diciembre de 2012: <https://aeon.co/essays/is-art-a-window-into-another-world>.

[23] Prinz, Jesse. «Why wonder is the most human of all emotions», *Aeon*, 21 de junio de 2013: <https://aeon.co/essays/why-wonder-is-the-most-human-of-all-emotions>.

[24] Nietzsche, Friedrich. *Human, All Too Human*, Londres, Penguin Classics, 1994.

[25] Richter, Gerhard. *Writings 1961-2007*, Nueva York, Distributed Art Publishers, 2009.

[26] Tillich, Paul. *On Art and Architecture*, Nueva York, Crossroad, 1987.

[27] En Rodman, Seldman, *Conversations with Artists*, Nueva York, Devon Adair, 1957.

[28] Elkins, James. *Pictures and Tears: A History of People Who Have Cried In Front of Paintings*, Londres, Routledge, 2001; Winterson, Jeanette. *Art Objects: Essays on Ecstasy and Effrontery*, Londres, Random House, 1995.

[29] Akers, Matthew, y Jeff Dupre. *The artist is present* [*La artista está presente*], HBO, 2012.

[30] Véase Caputo, Giovanni, «Dissociation and hallucinations in dyads engaged through interpersonal gazing», *Psychiatry Research*, vol. 228, n.º 3 (30 de agosto de 2015). Véase también Nagasawa, Miho, *et al.*, «Oxytocin-gaze positive loop and the co-evolution of human-dog bonds», *Science*, vol. 348, n.º 6232 (17 de abril de 2015).

[31] Para Eisenstein sobre el éxtasis, véase *Eisenstein, Sergei, Nonindifferent Nature*, Cambridge, Cambridge University Press, 1987. Véase también la conferencia de Werner Herzog «On the Absolute, the Sublime, and Ecstatic Truth». Disponible en: <http://www.bu.edu/arion/on-the-absolute-the-sublime-and-ecstatic-truth/>.

[32] Citado en «Surrealist Cinema», *Arena*, BBC, 1987.

[33] Stanley Kubrick, en una entrevista que concedió a Joseph Gelmis en 1965: «2001 . . . es sobre todo una experiencia visual, no-verbal. Evita la verbalización intelectual y llega al subconsciente del espectador de un modo que es en esencia poético y filosófico». Disponible en: <http://www.visual-memory.co.uk/amk/doc/0069.html>.

[34] Relatado en Agel, Jerome, *The Making of Kubrick's 2001*, Los Ángeles, New American Library, 1970.

[35] Para más información sobre el vínculo entre animismo y animación, véase mi ensayo «Everything is Full of Gods», <http://www.philosophyforlife.org/everything-is-full-of-gods>.

[36] Kelly, Kevin. *The Inevitable: Understanding the 12 Technological Forces That Will Shape Our Future*, Londres, Viking Press, 2016.

[37] Véase Myers, Frederic, *Human Personality and its Survival after Bodily Death*, Nueva York, Dover Publications, 2005. Véase también el capítulo sobre el genio en Kelly, Edward, y Emily Williams Kelly, *Irreducible Mind: Towards a Psychology for the 21st Century*, Londres, Rowman & Littlefield, 2007. Para la encuesta sobre los autores que oyen voces, véase Fernyhough, Charles, *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves*, Londres, Profile Books, 2016.

[38] Lynch, David. *Catching the Big Fish: Meditation, Consciousness and Creativity*, Londres, Penguin, 2006; Hughes, Ted, «Poetry in the making». En: *Winter Pollen*, Londres, Faber & Faber, 1995. Para exploraciones de la poesía, creatividad y éxtasis, léase Hirsch, Edward, *The Demon and the Angel*, Nueva York, Houghton Mifflin Harcourt, 2002; y Moores, D. J., *The Ecstatic Poetic Tradition*, Jefferson, McFarland Press, 2014.

[39] Citado en Freud, Sigmund, *The Interpretation of Dreams*,. Londres, Basic Books, 2000.

[40] Ésta y las citas precedentes son de Hirsch, *The Demon and the Angel*.

[41] Iyer, Pico. *The Man Within My Head*, Londres, Vintage Books, 2012.

[42] Mi entrevista a Roger Scruton puede oírse aquí: https://www.youtube.com/watch?v=_OJ17FFDOxE

4. EL GRAN ESCENARIO DEL ROCK

[*] Gran región pantanosa del sur de Luisiana. (*N. del t.*)

[**] Bocadillo típico de Luisiana compuesto generalmente de marisco o pescado rebozado, o carne. (*N. del t.*)

[*** «Todo el mundo quiere saber por qué canto blues.» Versos de la canción *Why I sing the blues*, del álbum *Why I sing the blues* del artista B. B. King, publicado en 1983. (N. del t.)

[1] Sobre música y cortejo, véase Miller, Geoffrey, «Evolution of human music through sexual selection». En: *The Origins of Music*, Cambridge, MIT Press, 2001. Sobre música y vínculo afectivo, véase Pearce, Eiluned, *et al.*, «The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding», *Royal Society Open Science*, vol. 2. n.º 10 (octubre de 2015).

[2] Hobbs, Dawn R., y Gordon G. Gallup. «Songs as a Medium for Embedded Reproductive Messages», *Evolutionary Psychology*, vol. 9, n.º 3 (julio de 2011).

[3] Citado en Lewis, I. M., *Ecstatic Religion: A Study of Shamanism and Spirit-Possession*, Londres, Routledge, 2002.

[4] Al-Ghazzali. *Al-Ghazzali On Listening to Music*, Lahore, Kazi Publications, 2003.

[5] Lewis, *Ecstatic Religion*, *op. cit.*

[6] Sobre la música como ritual inductor de trance, véase Becker, Judith, *Deep Listeners: Music, Emotion and Trancing*, Bloomington, Indiana University Press, 2004.

[7] Véase Ehrenreich, Barbara, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*, Nueva York, Metropolitan Books, 2006.

[8] Guralnick, Peter. *Sweet Soul Music: Rhythm and Blues and the Southern Dream of Freedom*, Edimburgo, Canongate Books, 2002.

[9] Véase Mosher, Craig, «Ecstatic Sounds: The Influence of Pentecostalism on Rock & Roll», *Popular Music and Society*, vol. 31, n.º 1, 2008.

[10] Durante un discurso pronunciado en el festival South by Southwest, disponible aquí: <http://www.rollingstone.com/music/news/dave-grohls-sxsw-keynote-speech-the-completetext-20130315>.

[11] Por ejemplo, en Bloom, Allan, *Closing of the American Mind*, Nueva York, Simon & Schuster, 1988; y Scruton, Roger, *Modern Culture*, Londres, Continuum Books, 1998.

[12] Entrevista con Dalton, David, *Rolling Stone*, 28 de mayo de 1970:
<http://www.rollingstone.com/music/features/little-richard-child-of-god-19700528>.

[13] Véase Levitin, Daniel, *This Is Your Brain On Music*, Boston, Dutton, 2006; Jourdain, Robert. *Music, the Brain and Ecstasy*, Londres, Harper Collins, 1997.

[14] Moore, Kimberly. «A systematic review of the neural effects of music on emotional regulation», *Journal of Musical Therapy*, vol. 50, n.º 3.

[15] Ellis, Robert J., y Julian F. Thayer. «Music and Autonomic Nervous System (Dys)function», *Music Perception*, vol. 27, n.º 4. Véase también Porges, Stephen W., *The Polyvagal Theory: Neuro-Physiological Foundations of Emotions, Attachment, Communications and Self-Regulation*, Nueva York, W.W. Norton, 2011.

[16] Véase Becker, *Deep Listeners*, *op. cit.*

[17] Vickhoff, Bjorn, *et al.* «Music structure determines heart rate variability of singers». *Frontiers of Psychology*, 9 de julio de 2013

[18] Haidt, Jonathan. *The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion*, Nueva York, Pantheon, 2012.

[19] Kennaway, James. *Bad Vibrations: The History of the Idea of Music as a Cause of Disease*, Farnham, Ashgate, 2012.

[20] Entrevista a Beyoncé, *Marie Claire*, 16 de septiembre 2008:
<http://www.marieclaire.co.uk/news/celebrity-news/beyonce-interview-182533>.

[21] Maconie, Stuart. «Ziggy Stardust changed our lives», *Daily Mirror*, 7 de junio de 2012.

[22] Collin, Matthew. *Altered State: The Story of Ecstasy Culture and Acid house*, Londres, Profile Books, 1997.

[23] Citado en Collin, *Altered State*, *op. cit.*

[24] Lachman, Gary. *Aleister Crowley: Magick, Rock and roll, and the Wickedest Man in the World*, Londres, Penguin, 2014.

[*] «Queremos el mundo y lo queremos ahora.» Versos de la canción *When the music's over*, del álbum *Strange Days* de los Doors, publicado en 1967. (N. del t.)

[25] *Cracked Actor*, documental de la BBC, 1975.

5. EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS PSICODÉLICO

[1] Johnson, Matthew, *et al.* «Pilot study of the 5-HT_{2A}R agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction», *Journal of Psychopharmacology*, 11 de septiembre de 2014.

[2] Krebs, Teri, y Pai-Orian Johnasen. «Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: Meta-analysis of randomized controlled trials», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 26, n.º 7 (julio 2012). Véase también Sessa, Ben, «Can psychedelics have a role in psychiatry once again?» *British Journal of Psychiatry*, vol. 186 (2005).

[3] Carhart-Harris, Robin, *et al.* «Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study», *Lancet Psychiatry*, 17 de mayo de 2016.

[4] Catlow, B. J., *et al.* «Effects of psilocybin on hippocampal neurogenesis and extinction of trace fear conditioning», *Experimental Brain Research*, vol. 228, n.º 4 (agosto de 2013).

[5] Grob, Charles, *et al.* «Pilot Study of Psilocybin Treatment for Anxiety in Patients With Advanced-Stage», *Archive of General Psychiatry*, vol. 68, n.º 1 (2011). Los dos estudios más recientes sobre la psilocibina administrada en los tratamientos paliativos a enfermos terminales son de Ross, Stephen, *et al.*, y de Griffiths, Roland, *et al.*, ambos en un número especial del *Journal of Psychopharmacology*, n.º 30 (diciembre de 2016).

[6] Marsa, Linda. «How psychedelics are helping cancer patients fend off despair», *Aeon*, 28 de marzo de 2014.

[7] Griffiths, Roland. «Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance», *Psychopharmacology*, 26 de mayo 2006.

[8] Grof, Stanislav. *LSD Psychotherapy*, Alameda, Hunter House, 1994.

[9] Lewis-Williams, David. *The Mind in the Cave: Consciousness and the Origins of Art*, Londres, Thames & Hudson, 2002.

[10] Gordon Wasson. *R. Soma: Divine Mushroom of Immortality*, San Diego, Harcourt, 1968.

[11] Gordon Wasson, R. *The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries*, Berkeley, North Atlantic Books, 1978.

[12] Citado en Gasser, Peter, *et al.*, «LSD-assisted psychotherapy for anxiety associated with a life-threatening disease: A quantitative study of acute and sustained subjective effects», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 1, n.º 12, 2014.

[13] Huxley, Aldous. *Moksha: Aldous Huxley's Classic Writings on Psychedelics and the Visionary Experience*, Rochester, Park Street Press, 1977.

[14] El artículo de Wasson en *Life* está disponible en:
<http://www.imaginaria.org/wasson/life.htm>.

[15] Hoffman, Albert. *LSD, My Problem Child*, Santa Cruz, MAPS, 2005.

[*] «Apaga la mente, relájate y flota río abajo.» Versos de la canción *Tomorrow never knows*, del álbum *Revolver* de los Beatles, publicado en 1966. (N. del t.)

[16] Entrevista a James Fadiman en el podcast de Tim Ferriss está disponible en: <http://fourhourworkweek.com/2015/03/21/james-fadiman/>.

[17] Carhart-Harris, Robin, *et al.* «The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs», *Frontiers in Human Neuroscience*, 3 de febrero de 2014.

[18] Hill, Scott J. *Confrontation with the Unconscious: Jungian Depth Psychology and Psychedelic Experience*, Londres, Muswell Hill Press, 2013.

[19] Citado en *Psychedelic Science*, BBC Radio 4, 7 de abril de 2016.

[20] Forte, Robert (ed.). *Entheogens and the Future of Religion*, Nueva York, Inner Traditions Books, 2012.

[21] Carbonaro, T., *et al.* «Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms», *Journal of Psychopharmacology*, 30 de agosto de 2016.

[22] Véase Szabo, Attila, «Psychedelics and immunomodulation: novel approaches and therapeutic opportunities», *Frontiers in Immunology*, 14 de julio de 2015.

[23] Sacks, Oliver. *Hallucinations*, Londres, Pan Macmillan, 2012 [trad. esp.: *Alucinaciones*, Barcelona, Anagrama, 2013].

[24] Sting. *Broken Music: A Memoir*, Londres, Random House, 2005.

[25] La presentación que Freimoser y Fountoglou ofrecieron en la Breaking Convention puede seguirse aquí: <https://vimeo.com/141606158>.

[26] Strassman, Rick. *DMT: The Spirit-Molecule*, Nueva York, Inner Traditions, 2000.

[27] Véase Doblin, Rick, «Pahnke's "Good Friday Experiment"»: A Long-Term Follow-Up and Methodological Critique'. Disponible en: http://www.neurosoup.com/pdf/doblin_goodfriday_followup.pdf.

[28] Citado en Smith, Huston, «Do drugs have religious import?», *Journal of Philosophy*, vol. LXI, n.º 18 (17 de septiembre de 1964).

6. LA ZONA DE LA CONTEMPLACIÓN

[1] MacCulloch, Diarmaid. *Silence: A Christian History*, Londres, Penguin, 2013.

[2] La mejor historia sobre el misticismo occidental es de Bernard McGinn: *Presence of God* (Nueva York, Crossroad, 1994, 1998, 2005, 2013, 2017), de la que se han publicado los cuatro primeros volúmenes. El profesor McGinn trabaja en la actualidad en un quinto volumen en el que explora el impacto de la Reforma y la Contrarreforma. No he encontrado ningún libro que trate específicamente sobre el declive de la contemplación cristiana en Occidente y el ataque cultural al misticismo, a pesar de que parece un tema merecedor de atención.

[3] Breuer, Joseph, y Sigmund Freud. *Studies in Hysteria*, Londres, Hogarth Press, 1955.

[4] Kerouac, Jack. *The Dharma Bums*, Londres, Penguin, 2011.

[5] Kabat-Zinn, Jon. «Some reflections on the origins of MBSR, skilful means, and the trouble with maps». En: Kabat-Zinn, Jon, y Mark Williams (eds.), *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Londres, Routledge, 2013.

[6] Flanagan, Owen. *The Bodhisattva's Brain: Buddhism Naturalized*, Cambridge, MIT Press, 2011.

[7] Véase, por ejemplo, Antoine Lutz *et al.*, «Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 101, n.º 46.

[8] Black, D. A. «Mindfulness research publications by year, 1980-2013». Página web de la American Mindfulness Research Association: <https://goamra.org/resources/find-program>.

[9] Las cifras sobre de la American Mindfulness Research Association:
<https://goamra.org/resources/find-program>.

[10] Busch, Volker, *et al.* «The effect of deep and slow breathing on pain perception, autonomic activity, and mood processing – an experimental study», *Pain Medicine*, vol. 13, n.º 2 (febrero de 2012).

[11] Benson, Herbert. *The Relaxation Response*, Londres, Avon Books, 2000.

[12] Lutz, Antoine, *et al.* «Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise», *PLOS One*, 26 de marzo de 2008.

[13] Williams, Mark, y Danny Penman. *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Londres, Piatkus, 2011.

[*] Obtenido de la traducción inglesa de Coleman Barks. (*N. del t.*)

[14] Kornfield, Jack. «Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study», *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 11, n.º 1 (1979).

[15] Goleman, Daniel. *The Meditative Mind*, Nueva York, G. P. Putnam, 1988.

[16] Citado en McGinn, Bernard, *Essential Writings of Christian Mysticism*, Londres, Modern Library, 2006.

[17] Williams, Mark. *Introduction to Stead, Tim, Mindfulness and Christian Spirituality: Making Space for God*, Londres, SPCK, 2016.

[18] Maupin, Edward. «On Meditation». En: Tart, Charles (ed.), *Altered States of Consciousness*, Nueva York, Harper Collins, 1990.

[19] Leigh Fermor, Patrick. *A Time to Keep Silence*, Londres, John Murray, 1957.

[20] Huxley, Aldous. *The Perennial Philosophy*, Londres, Harper Perennial, 2009.

[21] Weber, Max. «Science as a Vocation», *The Vocation Lectures*, Londres, Hackett, 2004.

7. EL TEMPLO DEL AMOR TÁNTRICO

[1] Urban, Hugh. *Zorba the Buddha: Sex, Spirituality, and Capitalism in the Global Osho Movement*, Oakland, University of California Press, 2016.

[2] Ésta y todas las citas posteriores sobre Osho son de Urban, *Zorba*.

[3] Scruton, Roger. *Modern Culture*, Londres, Continuum Books, 1998.

[4] May, Simon. *Love: A History*, Londres, Yale University Press, 2011.

[5] Sontag, Susan. «The Pornographic Imagination», *The Susan Sontag Reader*, Nueva York, Farrar, Strauss and Giroux, 1982 [trad. esp.: «La imaginación pornográfica», *Revista de Occidente*, 1967, n.º 55].

[6] Véase Skinner, Marilyn, *Sexuality in Greek and Roman Culture*, Londres, Wiley-Blackwell, 2013.

[7] Véase Dodds, E. R., «The Greek shamans and the origins of Puritanism», *The Greeks and the Irrational*, Oakland, University of California Press, 2004.

[8] Zaehner, Robert Charles. *Mysticism, Sacred and Profane: An Inquiry into Some Varieties of Praeternatural Experience*, Oxford, Oxford University Press, 1957.

[9] Kripal, Jeffrey. *Roads of Excess, Palaces of Wisdom: Eroticism and Reflexivity in the Study of Mysticism*, Chicago, University of Chicago Press, 2001.

[10] Berkowitz, Eric. *Sex and Punishment: Four Thousand Years of Judging Desire*, Nueva York, Counterpoint, 2012.

[11] Porter, Roy. «Mixed feelings: The Enlightenment and sexuality in eighteenth century Britain». En: Boucé, Paul-Gabriel (eds.), *Sexuality in Eighteenth-century Britain*, Mánchester, Manchester University Press, 1982.

[12] Dabhoiwala, Faramerz. *The Origins of Sex: A History of the First Sexual Revolution*, Oxford, Oxford University Press, 2012.

[13] Podmore, Colin. *The Moravian Church in England, 1728-1760*, Londres, Clarendon Press, 1998.

[14] En relación con la espiritualidad sexual de los moravianos, Blake y Swedenborg, estoy en deuda con Schuchard, Marsha Keith, *Why Mrs Blake Cried: William Blake and the Erotic Imagination*, Londres, Century, 2006.

[15] Woolf, Virginia. *Moments of Being: Autobiographical Writings*, Londres, Pimlico, 2002 [trad. esp.: *Momentos de vida*, Barcelona, Lumen, 2013].

[16] Urban, Hugh. *Magia Sexualis: Sex, Magic and Liberation in Modern Western Esotericism*, Oakland, University of California Press, 2006.

[17] Kripal, Jeffrey. *Authors of the Impossible: The Paranormal and the Sacred*, Chicago, University of Chicago Press, 2010.

[18] Turner, Chris. *Adventures in the Orgasmatron: How the Sexual Revolution Came to America*, Nueva York, Farrar, Strauss and Giroux, 2011.

[19] Lawrence, D. H. *Studies in Classic American Literature*, Londres, Penguin, 1990.

[20] Citado en Allyn, David, *Make Love, Not War: The Sexual Revolution, an Unfettered History*, Londres, Taylor & Francis, 2001.

[21] Allyn. *Make Love, Not War*; *op. cit.*

[22] Citado en Miller, James, *The Passion of Michel Foucault*, Harvard, Harvard University Press, 2001.

[23] Sade, marqués de. «Philosophy in the bedroom». En: *Justine, Philosophy in the Bedroom, and Other Writings*, Nueva York, Grove Press, 2007.

[24] Bataille, Georges. *Eroticism, Death and Sensuality*, San Francisco, City Lights, 1986.

[25] Urban, *Magia Sexualis*, *op. cit.*

[26] Eno, Brian, y Grayson Perry. «Brian Eno and Grayson Perry on how the internet taught us we are all perverts», *New Statesman*, 7 de noviembre de 2013.

[27] Citado en Glucklich, Ariel, *Sacred Pain: Hurting the Body for the Sake of the Soul*, Oxford, Oxford University Press, 2001.

[28] Citado en Miller, *The Passion of Michel Foucault*, *op. cit.*

[29] Sagarin, Brad, *et al.* «Consensual BDSM Facilitates Role-Specific Altered States of Consciousness: A Preliminary Study», *Psychology of Consciousness*, 22 de septiembre de 2016.

[30] Scarry, Elaine. *The Body in Pain: The Making and Unmaking of the World*, Oxford, Oxford University Press, 1985.

[31] Sosis, Richard, y Eric Bressler. «Cooperation and Commune Longevity: A Test of the Costly Signaling Theory of Religion», *Cross-Cultural Research*, vol. 37, n.º 2 (mayo de 2003).

[32] Kornfield, Jack. «Sex Lives of the Gurus», *Yoga Journal*, julio-agosto de 1985.

[33] Wismeijer, A. A., y M. A. Van Assen. «Psychological characteristics of BDSM practitioners», *Journal of Sexual Medicine*, vol. 10, n.º 8 (agosto de 2013).

[34] Miller, *The Passion of Michel Foucault*, *op. cit.*

[35] Wade, Jenny. *Transcendent Sex: When Love-Making Opens the Veil*, Nueva York, Gallery Books, 2004.

[36] Dawson, Lesel. *Lovesickness and Gender in Early Modern English Literature*, Oxford, Oxford University Press, 2004.

8. EL FRENESÍ DE LA GUERRA

[1] «Young, British and Radicalised», *Newsbeat*, BBC Radio 1, 17 de noviembre de 2015.

[2] Ehrenreich, Barbara. *Blood Rites: Origins and History of the Passions of War*, Nueva York, Henry Holt, 1997.

[3] Citado en Harari, Yuval Noah, *The Ultimate Experience: Battlefield Revelations and the Making of Modern War Culture, 1450-2000*, Londres, Palgrave Macmillan, 2008.

[4] Broyles, William. «Why Men Love War», *Esquire*, noviembre de 1984.

[5] Gray, John. *Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals*, Londres, Granta Books, 2002.

[6] Hedges, Chris. *War Is a Force that Gives Us Meaning*, Nueva York, PublicAffairs, 2002.

[7] Buford, Bill. *Among the Thugs: The Experience, and the Seduction, of Crowd Violence*, Londres, Harvill Secker, 1990.

[8] Churchill, Winston. *The Story of the Malakand Field Force: An Episode of Frontier War*, Londres, Dover Books, 1897.

[9] Harari, *The Ultimate Experience*, *op. cit.*

[10] «Young, British and Radicalised», *Newsbeat*, 2015.

[11] Citado en Elias, Norbert, *The Civilizing Process*, Oxford, Blackwell, 1994.

[12] Jeffrey, James. «Iraq Is Always With You», *The Guardian*, 18 de marzo de 2013.

[13] Citado en Ehrenreich, *Blood Rites*.

[14] Junger, Sebastian. *Tribe: On Homecoming and Belonging*, Londres, Hachette, 2016
[trad. esp.: *Tribu*, Madrid, Capitán Swing, 2016].

[15] Ath-Thaghri, Abul Harith. «And as for the blessing of your Lord then mention it»,
Dabiq, n.º 11.

[16] Popper, Karl. *The Open Society and its Enemies*, Princeton, Princeton University Press, 2013.

[17] Citado en Creswell, Robyn, y Bernard Haykel, «Battle Lines», *New Yorker*, 8 y 15 de junio de 2015.

[18] Atran, Scott. «Why ISIS has the potential to be a world-altering revolution», *Aeon*, 15 de diciembre de 2015.

[19] LeShan, Lawrence. *The Psychology of War: Comprehending its Mystique and its Madness*, Nueva York, Helios Press, 2002.

[20] Citado en Nabeelah Jaffer, «The secret world of ISIS brides», *The Guardian*, 24 de junio de 2015.

[21] Citado en «Young, British and Radicalised», *Newsbeat*, 2015.

[22] Cohn, Norman. *The Pursuit of the Millennium: Revolutionary Millenarians and Mystical Anarchists of the Middle Ages*, Oxford, Oxford University Press, 1983.

[23] Pew Research Centre. «The World's Muslims: Unity and Diversity», 9 de agosto de 2012.

[24] Pew Research Centre. «Jesus Christ's Return to Earth», 14 de julio de 2010.

[25] Burkert, Walter. *Greek Religion: Archaic and Classical*, Harvard, Harvard University Press, 1985.

[26] Véase Girard, René. *Violence and the Sacred*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1977.

[27] Citado en Cohn, *The Pursuit of the Millennium*, *op. cit.*

[28] «The preachings of Abu Hamza», *Press Association*, 7 febrero de 2006.

[29] Wood, Graham. «What ISIS really want», *The Atlantic*, marzo de 2015.

[30] Testigos de la discoteca gay aseguran que Mateen era cliente habitual, y su esposa admitió que tenía «tendencias gays».

[31] Jung, Carl. *The Essential Jung*, Londres, Fontana Press, 1998.

[32] Véase Cavanaugh, William, *The Myth of Religious Violence: Secular Ideology and the Roots of Modern Conflict*, Oxford, Oxford University Press, 2009.

[33] Elias, *The Civilizing Process*, *op. cit.*

[34] «Homicidal thoughts are common for teens», *Monitor on Psychology*, APA, junio de 2000.

[35] Pinker, Steven. *The Better Angels of our Nature: Why Violence Has Declined*, Londres, Viking Books, 2011 [trad. esp.: *Los ángeles que llevamos dentro*, Barcelona, Paidós, 2011].

[36] Cavanaugh, *The Myth of Religious Violence*. Véase también Wilson, Peter H., *Europe's Tragedy: A New History of the Thirty Years War*, Londres, Penguin, 2010.

[37] Tocqueville, Alexis de. «The origins of the French Revolution». En: *Alexis de Tocqueville on Democracy, Revolution and Society*, Chicago, University of Chicago Press, 1982.

[38] Citado en Schama, Simon, *Citizens: A Chronicle of the French Revolution*, Londres, Random House, 1989.

[39] Véase McNeill, William, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard, Harvard University Press, 1995.

[40] Citado en Schama, *Citizens*, *op. cit.*

[41] Tolstói, Léon. *War and Peace*, Londres, Penguin Classics, 2006.

[42] Carlyle, Thomas. *On Heroes, Hero-Worship, and the Heroic in History*, Londres, James Fraser, 1841.

[43] Citado en Kershaw, Ian, *The 'Hitler Myth': Image and Reality in the Third Reich*, Oxford, Oxford University Press, 2001.

[44] Las dos citas de este párrafo son de Ehrenreich, *Blood Rites*.

[45] Véase el vídeo de Atlantic's de una rueda de prensa postelectoral de 2016 disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1o6-bi3jlxx>.

[46] Elias, *The Civilizing Process*, *op. cit.*

[47] Elias, Norbert, y Eric Dunning. *The Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*, Dublin, University College Dublin Press, 2008.

[48] Csíkszentmihályi, Mihály. *Applications of Flow in Human Development and Education*, Londres, Springer, 2014.

[49] Citado en Elias y Dunning, *The Quest for Excitement*.

[50] Véase Taylor, Jacob, y Emma Cohen, «Moving in sync allows the body to do things it couldn't do alone», *Aeon*, 18 de julio de 2016.

[51] Dietrich, A. «Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: the transient hypofrontality hypothesis», *Conscious Cognition*, vol. 12, n.º 2 (junio de 2003).

[52] Citado en Kotler, Steven, *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance*, Nueva York, Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

[53] Citado en Peralta, Stacy, *Riding Giants*, StudioCanal, 2005.

[54] Foster Wallace, David. «Roger Federer as Religious Experience», *New York Times*, 20 de agosto de 2006.

[55] Citado en «The greatest try ever scored», BBC Sport, 26 de enero de 2013.

[*] En referencia a la canción que ha pasado a ser himno del equipo de fútbol del Liverpool FC. (*N. del t.*)

[56] Dyer, Geoff. *White Sands: Experiences from the Outside World*, Londres, Penguin, 2016.

[57] Barnes, Simon. «Murray ends 77-year wait for British win», *The Times*, 8 de julio de 2013.

[58] En Peralta, *Riding Giants*, *op. cit.*

[59] Dean, Will. «A reason to feel sorry for Premier League footballers», *The Independent*, 4 de mayo de 2013.

[60] Véase Kuper, Simon. *Football Against the Enemy*, Londres, Orion, 2011.

[61] Véase Donovan, Jack. *The Way of Men*, Nueva York, Dissonant Hum, 2012. Véase también Evans, Jules, «How the alt-right emerged from men's self-help'», *Philosophy for Life*, disponible en: <http://www.philosophyforlife.org/how-the-alt-rightemerged-from-mens-self-help>.

9. EL BOSQUE DE LAS MARAVILLAS

[1] Eisenstein, Charles. «The Earth Talks», Schumacher College, 22 de septiembre de 2015. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=losz7_A14Cw

[2] Berry, Thomas. *The Great Work: Our Way Into the Future*, Nueva York, Harmony/Bell Tower, 1999.

[3] Campbell, Colin. «Ritual, Omens and Divination», Schumacher College, 2 de julio de 2014. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=kqUKS1G8tTA>.

[4] Berry, *The Great Work*, *op. cit.*

[5] McKenna, Terence. *Food of the Gods: The Search for the Original Tree of Knowledge*, Londres, Rider Books, 1992.

[6] Harding, Stephan. «Gaia theory and deep ecology: an interview». Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=523bXIK5t34>.

[7] Citado en Clément, Olivier, *The Roots of Christian Mysticism*, Nueva York, New City Press, 1996.

[8] Citado en Daston, Lorraine, y Katherine Park, *Wonders and the Order of Nature, 1150-1750*, Londres, Zone Books, 1998.

[9] Citado en Waal, Esther de, *Every Earthly Blessing: Rediscovering the Celtic Tradition*, Nueva York, Morehouse Books, 1999.

[10] Daston y Park, *Wonders and the Order of Nature*, *op. cit.*

[11] Dawkins, Richard. «Is Science a Religion?», *Humanist*, enero/febrero de 1997.

[12] Lewis, C. S. *The Letters of C. S. Lewis to Arthur Greeves*, Londres, William Collins, 1979.

[13] No existe ninguna edición ampliamente disponible de *Centuries of Meditation* [Siglos de meditación], por increíble que parezca. Mantengo la viva esperanza de que algún editor generalista lo publique. Pueden obtenerse versiones en libro electrónico, como la de la Christian Classics Ethereal Library, de 2009, o una selección de sus textos en Inge, Denise, *Happiness and Holiness: Thomas Traherne and His Writings*, Canterbury, Canterbury Press, 2010.

[14] Burke, Edmund. *A Philosophical Enquiry into the Origin of our Ideas of the Sublime and Beautiful*, Oxford, Oxford World's Classics, 2008.

[15] Myers, Frederic. *Wordsworth*, Nueva York, Harper & Brothers, 1887.

[16] De Quincey, Thomas. *Recollections of the Lake Poets*, Londres, Penguin, 1970.

[17] Citado en Purdy, Jedediah, *After Nature: A Politics for the Anthropocene*, Harvard, Harvard University Press, 2015.

[18] Loud, Richard. *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*, Nueva York, Workman Publishing, 2005.

[19] Monbiot, George. «Falling in Love Again», *The Guardian*, 17 de julio de 2015.

[20] Bratman, Gregory, *et al.* «Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 112, n.º 28.

[21] Vormbrock, J. K., y J. M. Grossberg. «Cardiovascular effects of human-pet dog interaction», *Journal of Behavioural Medicine*, vol. 11, n.º 5 (octubre de 1988). Véase también Nagasawa, Miho, *et al.*, «Oxytocin-gaze positive loop and the co-evolution of human-dog bonds», *Science*, vol. 348, n.º 6232 (17 de abril de 2015).

[22] Véase por ejemplo <http://warriorcanineconnection.org>. Véase también Rogers *et al.*, «High-intensity sports for post-traumatic stress disorder and depression: feasibility study of ocean therapy», *American Journal of Occupational Therapy* (julio de 2014). Para una visión general, véase Phillips, Dave, «Scuba, parrots, yoga: veterans embrace alternative therapies for PTSD», *New York Times*, 17 de septiembre de 2015.

[23] Safran Foer, Jonathan. *Eating Animals*, Nueva York, Hachette, 2009.

[24] Véase Kareiva, Peter, «Failed metaphors and a New Environmentalism for the 21st Century», *Distinctive Voices*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=4BOEQkvCook>.

[25] Kareiva, «Failed metaphors», *op. cit.*

[26] Jewkes Rachel, *et al.* «Prevalence of and factors associated with non-partner rape perpetration: findings from the UN Multi-country Cross-Sectional Study of Men and Violence in Asia and the Pacific», *Lancet Global Health*, vol. 1, n.º 4.

[27] Véase Rosenau, Josh. «Evolution, the Environment, and Religion». Disponible en: <https://ncse.com/blog/2015/05/evolution-environment-religion-0016359>.

[28] Baker, J. A. *The Peregrine*, Londres, Collins, 2011.

[29] Citado en Wulf, Andrea, *The Invention of Nature: The Adventures of Alexander von Humboldt*, Nueva York, Alfred A. Knopf, 2015.

10. *FUTURELAND*

[1] Los *Shots of Awe* de Jason Silva pueden verse en:
<https://www.youtube.com/user/ShotsOfAwe>.

[2] Harari, Yuval Noah. *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*, Londres, Vintage, 2016.

[3] Huxley, Julian. *New Bottles for New Wine*, Nueva York, Harper & Brothers, 1957).

[4] Kripal, Jeffrey. *Mutants and Mystics: Science Fiction, Superheroes, and the Paranormal*, Chicago, University of Chicago Press, 2011.

[5] Tom Wolfe, citado en Brown, Mick, «I never took LSD, it was far too dangerous», *Daily Telegraph*, 4 de noviembre de 2016.

[6] Markoff, John. *What the Dormouse Said: How the Sixties Counterculture Shaped the Personal Computer Industry*, Londres, Penguin, 2005.

[7] Cadwalladr, Carole. «Stewart Brand's Whole Earth Catalog, the book that changed the world», *The Observer*, 5 de mayo de 2013.

[8] Citado en Turner, Fred, *From Counterculture to Cyberculture: Stewart Brand, the Whole Earth Catalog, and the Rise of Digital Utopianism*, Chicago, University of Chicago Press, 2006.

[9] Leary, Timothy. *Introduction to The Politics of Ecstasy*, Berkeley, Ronin Publishing, 1998.

[10] Sirius, R. U. *Transcendence: The Disinformation Encyclopaedia of Transhumanism and the Singularity*, Nueva York, Disinformation Books, 2015.

[11] Davis, Erik. *Tech-Gnosis: Myth, Magic and Mysticism in the Age of Information*, Nueva York, Harmony Press, 1998.

[12] Lanier, Jaron. *You Are Not A Gadget: A Manifesto*, Londres, Penguin, 2010.

[13] Kelly, Kevin. *The Inevitable: Understanding the 12 Technological Forces That Will Shape Our Future*, Londres, Viking Press, 2016.

[14] MacIver, Malcolm. «The Geek Rapture and Other Musings of William Gibson». Discover blog, 17 de octubre de 2011.

[15] Kurzweil, Ray. *The Singularity Is Near: When Humans Transcend Biology*, Londres, Viking Press, 2006.

[16] Brautigan, Richard. *All Watched Over By Machines of Loving Grace*, San Francisco, Communication Company, 1967.

[17] Isaacson, Walter. *Steve Jobs*, Nueva York, Simon & Schuster, 2011.

[18] Isaacson, *Steve Jobs*, *op. cit.*

[19] Citado en Sam Binkley, *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life*, Nueva York, SUNY Press, 2014.

[20] Berlinger, Joe. *I am not your guru*, Netflix, 14 de marzo de 2016.

[21] Véase Lyons, Daniel, *Disrupted: My Misadventures in the Start-up Bubble*, Nueva York, Hachette, 2016.

[22] Carr, Nicholas. *Utopia Is Creepy: And Other Provocations*, Nueva York, W. W. Norton, 2016.

[23] Elliott, Larry. «Robots threaten 15m UK jobs, says Bank of England's chief economist», *The Guardian*, 12 de noviembre de 2015.

[24] Krueger, Alan. «Where have all the workers gone?», trabajo presentado durante la Conferencia Económica de la Reserva Federal, 14 de octubre de 2016.

[25] McLuhan, Marshall. «Love», *Saturday Night Magazine*, febrero de 1967.

[*] Traducido al español como «capitalistas ladrones», en inglés *robber baron* es una expresión despectiva de la crítica social aplicada originalmente a ciertos hombres de negocios estadounidenses de finales del siglo XIX que usaban métodos deshonestos para enriquecerse. (*N. del t.*)

[26] Carr, *Utopia Is Creepy*, *op. cit.*

[27] Lanier, Jaron. «The Myth of AI: A Conversation With Jaron Lanier», *Edge*, 14 de noviembre de 2014.

[28] Davis, *Tech-Gnosis*, *op. cit.*

[29] Thiel, Peter. «The education of a libertarian», *Cato Unbound*, 13 de abril de 2009.

El arte de perder el control
Jules Evans

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Art of Losing Control*

Publicado con el acuerdo de Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

© 2017, Jules Evans

© 2018, de la traducción, Juanjo Estrella

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de la portada: Mauricio Restrepo

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2018

ISBN: 978-84-344-2761-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre, S. L.
www.eltallerdelllibre.com

¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



«LOS FILÓSOFOS ESTÁN SALIENDO
DE LAS UNIVERSIDADES Y DIRIGIÉNDOSE
A UNA AUDIENCIA GENERAL.» + EL CONFIDENCIAL

EL ARTE DE PERDER EL CONTROL

UN VIAJE FILOSÓFICO
EN BUSCA DEL ÉXTASIS



JULES EVANS

Ariel