

Josep María Fericgla

# “La vida es muy simple, pero nos la complicamos hasta el infinito”

Los estados ampliados de la consciencia nos permiten encontrar el verdadero sentido a la vida, y por tanto, abrirnos a la felicidad. Lo dice Josep María Fericgla, investigador y propulsor de técnicas milenarias para el desarrollo armónico del ser humano

Por Marta Belmont

**E**l doctor Josep María Fericgla es una autoridad internacionalmente reconocida en los estados expandidos de la consciencia, la antropología cognitiva y las substancias psicoactivas. Para la investigación y difusión de estos temas, ha creado la Fundación Josep María Fericgla, que promueve asimismo diferentes talleres entre los que destacan los catárticos de integración vivencial de la propia muerte, en los que han participado cerca de 6.000 personas. También es uno de los pioneros a nivel mundial en la investigación científica de la ayahuasca y los beneficios que puede aportar a nuestra sociedad y en desarrollar formas de uso constructivas en psicoterapia y en el cultivo del mundo interno. A continuación exponemos sus reflexiones acerca de la propulsión de la muerte, que, como él mismo concibe, favorece la disolución del ego para dar paso a la regeneración vital y existencial de las personas.

**PSICOLOGÍA PRÁCTICA:** ¿Por qué le tenemos tanto miedo a la muerte? ¿Es por el temor innato hacia lo desconocido que poseemos todos bajo el latido del instinto de supervivencia?

Hay muchos tipos de miedo a la muerte. El más frecuente creo que se debe a su dimensión misteriosa. Nuestras culturas se basan en la previsibilidad y el control, y la muerte escapa a toda previsión y control. Nadie tiene la menor idea de cuánto tiempo de vida le queda. Nadie, por muchas estadísticas que haya. De todas maneras, creo que todos los miedos a la muerte son caras de un único y mismo temor: el de morir sin haber sido nunca uno mismo, sin haber protagonizado la propia vida ni por un día.

**En alguna entrevista usted ha dicho que si el uno por ciento de las personas pasara por una experiencia de muerte consciente a mitad de su vida, acabarían las guerras en una generación, tendríamos más calidad de vida y el mundo sería más humano. ¿Qué implica esta muerte consciente que tan altas pretensiones posibilita?**

Experimentar la muerte conscientemente, y aun sin plena consciencia, cambia el rumbo de nuestra vida. Descubrimos que lo que más hay en el universo es esta energía unitiva que llamamos amor. Cuando uno pasa por una experiencia de



**“El mayor de los  
miedos es el de  
morir sin haber  
sido nunca uno  
mismo”**

## Josep María Fericgla

Es licenciado en geografía e historia y doctor en antropología cultural, posee estudios superiores de psicología, música y arte dramático y es especialista en antropología cognitiva, etnomusicología, etnopsicología, chamanismo, estados de consciencia expandida y antropología de la vejez. Escritor, investigador y docente, ha recibido varios premios por su labor científica, y también es fundador y director de la Sociedad de Etnopsicología Aplicada. Entre sus numerosos libros científicos destacan *Antropología de la vejez*, *Alucinógenos tradicionales en el Mediterráneo*, *Los chamanismos a revisión* y *Uso terapéutico de la LSD-25 en Europa*.

muerte, tanto en los talleres que dirijo como por la muerte clínica de la que es recuperada, la persona se descubre a sí misma como siempre ha sido, y siente una compasión infinita hacia sí misma. Descubre que todo el amor que ha escatimado a los demás, en realidad se lo ha escatimado a sí misma. La persona descubre el relativismo absoluto de todo lo que llena la vida humana, excepto el amor. Descubre el verdadero peso de la calma interior, de la tolerancia y de la aceptación como caminos para disolver los problemas que nos enredan hasta el infinito. Para resumir, uno descubre que la vida es muy simple, pero que nos la podemos y nos la solemos complicar hasta el infinito. Una vez experimentada esta paz profunda y una vez descubierto el verdadero sentido de la vida humana, no hay más espacio para la codicia, el miedo o la avaricia.

**Hábleme de ese taller que promueve la fundación que usted preside y que se llama "Integración vivencial de la propia muerte". ¿Qué objetivos persigue y qué pueden encontrar quienes lo hagan?**

Se trata de una experiencia única de disolución de los límites cotidianos del ego, que permite descubrir y habitar un espacio existencial incomparablemente más amplio que el habitual. No es un taller para personas satisfechas; ofrezco una experiencia para personas que quieren sacar más de la vida. Y, como se suele decir, no hay nada nuevo bajo el sol. El ser humano, desde los inicios de los tiempos, busca expandirse, abrirse a más dimensiones de la vieja realidad, y lo busca por todos los medios que tiene a su alcance: me-

ditación, sustancias psicoactivas de uso chamánico, usando la respiración... Mi tarea en estos talleres es ofrecer de forma actual algo intemporal. Por otro lado, el miedo a la muerte es la muralla que paraliza para vivir con plenitud. Con mis talleres trato de ayudar a vivir más y mejor.

**¿Está de acuerdo con que es bueno prepararse para una muerte buena, como plantea el doctor Borasio en su último libro *Sobre el bien morir*?**

Todas las grandes personas que han pasado por el mundo se han preparado concienzudamente para morir. Esto no tiene nada de tétrico ni de patológico, sino que es de sentido común. La muerte es lo único que tenemos seguro en el camino que es la vida, entonces ¿cómo no prepararse para un buen final? El tema sería prepararse para vivir bien, con plenitud, ya que no hay ninguna diferencia entre el proceso que es la vida y el final de este proceso que es la muerte. Tal como uno vive, muere. Las personas que viven con valentía, pasión y entrega a lo que hacen y son mueren de la misma manera.

**Su fundación también promueve el estudio científico de los estados expandidos de la consciencia y su aplicación práctica. ¿Puede explicar qué son y qué nos aportan?**

Efectivamente, el fin de la Fundación Josep María Fericgla es promover investigaciones científicas y aplicadas sobre los estados expandidos de la consciencia y sus posibles usos constructivos. El objetivo del ser humano se resume en desarrollar la consciencia. Todas las grandes religiones y tradiciones filosóficas lo explican a su manera

y ofrecen técnicas para que sus seguidores cumplan con ello y desarrollen la consciencia, dando así un sentido profundo y real a sus vidas. La meditación, la contemplación, la búsqueda de la experiencia extática y catártica, la inspiración artística, la resolución de problemas, el cultivo de esta dimensión superior del ser que llamamos alma y la sanación holística pasan por la expansión de la consciencia y todo lo que deriva de ello. Tales estados nos aportan el descubrimiento, por propia experiencia, de que hay un sentido para la vida, que estamos sumergidos en algo mucho mayor que los pequeños límites de nuestro ego psicológico y que nuestro cuerpo sensual. Nos conectan con una dimensión objetiva de la realidad donde no llegan los condicionamientos cotidianos. La consecuencia es un enriquecimiento inmenso de nuestra existencia.

**¿Se trata de una terapia alternativa para superar problemas psicológicos o trastornos de tipo psicoemocional?**

No es propiamente una terapia, aunque puede tener efectos terapéuticos profundos y comprobados. Es una necesidad básica, de ahí que en todas las épocas y regiones, el ser humano haya buscado recursos para experimentar el éxtasis, para cultivar el imaginario y para descargarse de las presiones emocionales por medio de catarsis. La falta de sentido de la vida es terrible, no saber para qué vivir, esforzarse sin más objetivo que cumplir con las obligaciones laborales por miedo al garrotazo. Cuando una persona descubre que su vida está inmersa en algo mayor, en una corriente transpersonal



“Con mis talleres trato de ayudar a vivir más y mejor”

o espiritual, su vida adquiere sentido y los trastornos psicosomáticos que derivaban de la neurosis se diluyen. La neurosis, en términos no clínicos, es la enfermedad que deriva de perder el sentido de la propia existencia. La OMS ha verificado que más del 20 por ciento de las personas de todo el mundo sufren depresión y que en el año 25 este porcentaje llegará al 50 por ciento de la humanidad. Es el precio terrible que estamos pagando por el desarrollo tecnológico, la soledad y la presión social que son la causa de la depresión. Las experiencias de expansión de la consciencia bien conducidas nos devuelven a la dimensión humana, se generan sentimientos de empatía y compadrazgo, se crean lazos profundos y duraderos con las demás personas que comparten la ceremonia o el curso, y eso, por sí mismo, es terapéutico.

#### ¿Cómo se pueden favorecer esos estados?

La etnobotánica ha verificado más de doscientas variedades vegetales psico-

activas usadas tradicionalmente para la búsqueda de experiencias trascendentes. Todas las religiones y sistemas chamánicos sin excepción han descubierto métodos extatogénicos, que generan o despiertan la experiencia extática. Actualmente, la necesidad no resuelta de forma satisfactoria de tener tales experiencias está en la base del consumo descontrolado de drogas psicoactivas o del absurdo vivir enganchado a una pantalla de plasma del móvil o de la tableta y del consumismo desaforado. La respiración holorénica, una técnica que desarrollé hace más de veinte años, es un método extatogénico más de corte actual, nacido a caballo de la respiración milenaria del *kapalabhati* yóguico, de las respiraciones sufís que se llaman *zikrs* y *hadras*, de la respiración holotrópica y de las técnicas chamánicas de respiración.

#### ¿Cómo ha de ser esa respiración?

El aire es nuestro principal alimento. Podemos estar muchos días sin comer y bastantes sin beber, y mantenernos

vivos, pero no podemos estar más de unos minutos sin respirar antes de morir. Hoy día está de moda la frase, cierta, de “somos lo que comemos”. Pues aún somos más lo que respiramos y cómo respiramos. Variando un poco el ritmo de la respiración, durante unos pocos minutos y sabiendo cómo hacerlo, podemos cambiar completamente nuestro estado de ánimo, la acidez de cuerpo y el estado de la consciencia.

#### ¿Y la ayahuasca, otro de los temas que investiga, qué es y cómo nos beneficia?

¡Ya tardabas en preguntar por esto! Trataré de resumirlo: es una mezcla de plantas que produce el efecto no adictivo de conectarnos con nuestro ser interno, con la fuerza de la vida, con la intuición, con el hemisferio no dominante del cerebro y todas sus funciones, con la memoria antigua de hechos olvidados, con la sensibilidad, a la vez que despierta un lazo ancestral de fraternidad a través del que nos sentimos unidos al resto de humanos.



## “Los estados ampliados de la consciencia nos conectan con una dimensión objetiva de la realidad donde no llegan los condicionamientos cotidianos”

### Entiendo que la modificación de esos estados ampliados de la consciencia han de realizarse bajo supervisión profesional. ¿Es así?

Efectivamente, la experiencia ha de ser conducida por alguien que sepa cómo y hasta dónde se puede llegar en cada caso, ya que estas experiencias no son de tipo todo o nada, sino graduales. La persona que guía debe tener experiencia propia, no valen los conocimientos teóricos, ha de tener el carisma necesario para despertar confianza en los demás y conocimientos técnicos de alta precisión. En los talleres, por ejemplo, suelo decir a las personas que se relajen y que confíen en mí, que hago bien mi trabajo. Y confían. Es frecuente que más tarde me agradezcan el haberles recordado que podían soltarse a la experiencia, que en mis manos están seguros. Entre mis colaboradores se ha convertido en una frase que se dicen con frecuencia medio en broma medio en serio: “Oye, confía en mí, hago bien mi trabajo”, y me siento orgulloso alguna vez que los escucho porque es cierto, hacen su trabajo de una forma excelente, y tristemente hoy día es infrecuente.

### ¿Está de acuerdo con el gran filósofo alemán Friedrich Nietzsche, que decía que “la vida sin música sería un error”?

Absolutamente de acuerdo. La música es la vibración de las emociones, del inconsciente y de todo el universo. Si algo llena el universo son las resonancia y los armónicos, la música. El ritmo, el sonido y la melodía están antes que el lenguaje, por eso cantamos a los bebés. ¿Qué nos aporta? La vida.

### Otra de las cosas que se promueven en la fundación, sobre todo entre los jóvenes, son los valores que contribuyen a vivir armónicamente...

Los valores son imprescindibles para vivir con sentido, entusiasmo, objetivos e identidad. Para definirnos, solemos hacerlo en relación a nuestros valores. Decir soy catalán o escocés y soy católico o mormón se refiere a valores, y una persona lucha por ello. Los valores nos atraen hacia el futuro, al revés que los deseos, que nos mantienen atados al pasado. Entonces hay que aprender de nuevo a poner los valores delante y usarlos para satisfacer las necesidades. A los jóvenes les transmitimos valores reales que luego usan para construir su destino. Les enseñamos a construir oportunidades y no solo a cogerlas, a que cada uno es la medida de su vida. Les enseñamos que su verdadero tesoro está donde está su corazón y cómo escucharlo, a soñar con un objetivo para sus vidas y a caminar hacia él. También les enseñamos a que no generen problemas sino que los solucionen, y que la salud, el amor, el éxito y la felicidad son frutos de una costumbre y no de un golpe de suerte, y a que adquieran estas costumbres. Les transmitimos que cada uno es lo que hace, no lo que piensa que es, y les inculcamos que hagan, que den más de lo que reciben, porque solo dando se recibe. Les enseñamos que el momento más importante del día es la reflexión final, que sirve para hacer el balance de lo que conseguimos. Asimismo, que para vivir felices hay que buscar ecuaciones y relaciones de cooperación, del tipo yo gano-tú ganas. Que, por el contrario, la fórmula yo gano-tú pierdes engen-

dra infelicidad, soledad y egoísmo. La manera de transmitir estos valores es a través de talleres para jóvenes y del encuentro anual que organizo, abierto a chicos y chicas a partir de 16 años. En ellos aprenden a poner esos valores en práctica a su manera y a través de actividades y coloquios que ellos mismos organizan.

### ¿Por qué la necesidad de ayudar a los jóvenes? ¿La educación paterna y de la escuela al uso no es suficiente?

Los padres y educadores deberían ser modelo para sus hijos y alumnos, pero tristemente no es así en la mayoría de casos. Solo hay que ver que existe una trágica falta de límites, de objetivos vitales, de sentido común, de amor propio y sano orgullo por lo propio, y de nivel cultural real. Una carrera o un máster universitario no enseñan a vivir con sentido común y compromiso.

### ¿Qué entiende usted por felicidad y cómo ser feliz hoy en día?

La felicidad es el regalo que los dioses de todos los Olimpos dan al ser humano cuando este ocupa su lugar en el cosmos. Por ello no hay que buscar la felicidad; es como querer atrapar el aire con las manos. Has que ocupar tu lugar en el mundo, y de regalo te sientes feliz. A veces tu lugar es agradable y a veces incómodo, a veces está claro y a veces debes reflexionar. Observa, ocupa tu lugar y sé feliz, esta es la sugerencia.

### ¿Y cuál es el mayor obstáculo con el que nos podemos encontrar?

Buscar la felicidad con anhelo, con compulsión, como objeto de consumo.