

EFFECTOS DE LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES/ PARANORMALES EN LA VIDA DE LAS PERSONAS Y SU BIENESTAR PSICOLÓGICO*

Alejandro Parra*

Resumen

Se investigó mediante una encuesta especialmente diseñada los efectos que tienen las experiencias paranormales y trascendental/espirituales en la vida de las personas. Los resultados de una muestra de 120 personas activamente interesadas en pensamiento new age y otras cuestiones esotéricas que reportaron haber tenido al menos una experiencia paranormal y/o trascendental/espiritual mostraron que estas experiencias incrementaban su interés y sus creencias en cuestiones espirituales así como su sensación subjetiva de bienestar. Más específicamente, la mayoría de los encuestados indicaban que sus experiencias resultaron en un incremento en la creencia de vida después de la muerte, la creencia de que sus vidas eran guiadas u observados por una fuerza o un ser superior, interés en cuestiones espirituales o religiosas, un sentimiento de conexión con los otros, felicidad, bienestar, confianza, optimismo acerca del futuro, y significado de la vida. También mostraron una disminución en el temor hacia la muerte, depresión o ansiedad, aislamiento y soledad, y preocupaciones y temores acerca del futuro. Una gran mayoría de los encuestados indicó que estos efectos resultaban de una combinación de más de una experiencia paranormal y trascendental/espiritual. La magnitud de los cambios en el bienestar y en la espiritualidad estuvieron positivamente asociados con el número de experiencias anómalas. Los puntajes de bienestar y la importancia de la espiritualidad estuvieron positivamente asociados con los cambios en el bienestar y la espiritualidad que resultaron de las experiencias anómalas. Aunque el 45% de los encuestados indicó que la experiencia paranormal había sido atemorizante, este temor parecía ser temporario, o mezclado con sentimientos positivos, porque solamente el 9% indicó que sus experiencias habían causado temor sin valor positivo alguno. A causa de su carácter exploratorio, futuras investigaciones deberán investigar en qué medida los resultados de esta muestra seleccionada se aplica a otras poblaciones y en qué medida también las motivaciones que subyacen—directa e indirectamente—en la ocurrencia de los experiencias paranormales están o no relacionadas con la espiritualidad.

Palabras clave: Experiencias paranormales y/o trascendental/espirituales, pensamiento new age, bienestar, confianza, optimismo.

Key words: Paranormal/spiritual experiences, new age thinking, well-being, confidence, optimism.

En recientes investigaciones se ha observado el interés de muchas personas por una visión abierta a aspectos de la vida que van más allá del reino de lo físico y de lo material y que pueden conducir a la salud y al bienestar (Borysenko, 1993; Gartner, Larson, y Allen, 1991; Koenig, 1990; Larson et al., 1992;

Ornish, 1990). Ha habido un progresivo interés por las investigaciones de la relación mente–cuerpo y el vínculo entre la salud y la espiritualidad. Un aspecto destacable de las experiencias espirituales/paranormales es que, aunque son singulares y transitorias, tienen un enorme impacto en las personas que las experimentan. Un individuo puede experimentar un cambio en valores después de una experiencia cercana a la muerte o una experiencia de sanación espiritual (Cardeña, Krippner & Lynn, 2000). El significado personal de las experiencias anómalas como “eventos maravillosos” pueden incluso estimular

* Alejandro Parra
Instituto de Psicología Paranormal, Buenos Aires, Argentina
E-Mail: rapp@fibertel.com.ar
REVISTA ARGENTINA DE CLINICA PSICOLOGICA XVII p.p. 233-244
© 2008 Fundación AIGLE.

(*) Deseo expresar mi gratitud a la Fundación BIAL de Portugal, por su apoyo financiero para llevar a cabo el presente estudio. Una versión resumida fue originalmente presentada en el Primer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva celebrado en la Universidad de Palermo de Buenos Aires.

el surgimiento y el desarrollo de ideologías religiosas. Helminiak (1984) las denominó “experiencias extraordinarias” dependiendo de si, luego de las experiencias, se daba un “auténtico crecimiento” en el individuo, y White (1995) se refirió a éstas como “experiencias humanas excepcionales”, haciendo énfasis en su potencial transformador en la vida de las personas.

Una experiencia paranormal puede producir malestar de dos maneras: las reacciones de los demás y las reacciones mismas del individuo y frente a estas experiencias. Por ejemplo, tener conversaciones con seres sobrenaturales puede significar desde el apoyo y la admiración hasta el rechazo y la marginación. Una forma indirecta mediante la cual un trastorno puede inducir una experiencia paranormal es a través de perturbaciones en la identidad, dificultades en la autoestima, ciertos trastornos de personalidad, y eventos traumáticos. Quienes han experimentado un trauma pueden desarrollar creencias irracionales, que a su vez, pueden dar lugar al surgimiento de experiencias paranormales. Los temores asociados a las experiencias paranormales pueden ir desde miedo a lo desconocido y temor a “volverse loco” hasta la incapacidad de comunicar sus experiencias, o atemorizar a otras personas por éstas.

Un factor que influye en la consideración o no de una experiencia paranormal como evidencia de malestar psicológico significativo tiene que ver con las creencias y expectativas culturales. Las experiencias espirituales asociadas a percepciones auditivas tienden a ser consideradas psicopatológicas en mayor grado que si incluyen percepciones visuales. Por ejemplo, es menos probable que escuchar voces sea considerado un signo de psicopatología en una cultura donde esta experiencia es común (por ej. una comunidad espiritista), que en una cultura donde ésta es considerada un síntoma de enfermedad mental. En alguna medida, lo disfuncional de una experiencia paranormal dependerá de la respuesta de la sociedad. Así, los individuos que mantienen conversaciones con sus dioses o espíritus son menos propensos a padecer un empeoramiento funcional si se encuentran rodeados por individuos que aceptan e incluso desean la experiencia, que si están inmersos en un grupo donde se la menosprecia o rechaza.

Sin embargo, las experiencias paranormales también pueden promover la salud y existe muy poca investigación en psicología en relación a los efectos de las experiencias paranormales en la vida de las personas. En varios estudios se ha encontrado que las experiencias cercanas a la muerte (ECM) inducen

a cambios positivos o a transformaciones psicológicas en varias personas (Gallup & Proctor, 1982; Greyson & Stevenson, 1980; Ring, 1984, 1995), pero esta investigación no se ha extendido a otro tipo de experiencias paranormales. White (1990) y Blackmore (1988) consideran que es urgente llevar a cabo este tipo de estudios, y Milton (1992) hizo una encuesta exploratoria de los efectos de las experiencias paranormales en la vida de las personas. Por otro lado, se ha discutido el hecho de que algunas personas se sientan perturbadas por estas experiencias y que necesiten ayuda (Hastings, 1983; Siegel, 1986; Weiner, 1980; Gómez Montanelli & Parra, 2003).

Aunque las experiencias paranormales han sido tema de interés en la literatura psicológica y psiquiátrica reciente (Bem & Honorton, 1994; Bull, 1991; Fenwick, 1985; Persinger, 2001; Ross & Joshi, 1992; Thalbourne, 1994; Williams & Irwin, 1991), el hecho de que algunas personas sientan a estas experiencias como perturbadoras y requieran de orientación ha sido un tema de discusión en psicología (Dean, 1980; Hastings, 1983; Siegel, 1986). Estas experiencias suelen ser diferentes de las alucinaciones, las ilusiones, los juegos de la memoria, u otros fenómenos psicológicos. Sin embargo, para mucha gente una experiencia paranormal puede atemorizar o causar ansiedad. El temor es aparentemente una reacción inicial relativamente común hacia la experiencia paranormal. A veces, personas que han experimentado tales eventos buscan ayuda en amigos o familiares, o ayuda profesional (psicólogos y médicos) o religiosa por sus experiencias. En un estudio anterior, se administró una encuesta acerca de experiencias paranormales a estudiantes universitarios (N= 392). Más de las dos terceras partes reportó experiencias anómalas/paranormales, tales como telepatía, sueños premonitorios, experiencias fuera del cuerpo, sanación psi, y contacto espiritual. Se encontró que casi las dos terceras partes de los encuestados indicaron que al menos una de sus experiencias había resultado perturbadora. Aunque las dos terceras partes señalaron nunca haber consultado, quienes lo hicieron, indicaron que los parientes y amigos fueron las personas más consultadas y la mitad manifestó que esta ayuda había resultado efectiva. Los autores piensan que las personas interesadas en lo paranormal tendrían un mayor soporte teórico frente a estas experiencias, el cual probablemente actúe disminuyendo en alguna medida su impacto emocional (Gómez Montanelli y Parra, 2004a, 2004b; Gómez Montanelli y Parra, 2005; Parra, 2003, 2006).

El estudio de los efectos de las experiencias paranormales/trascendentales también permite el análisis en profundidad de los factores motivacionales

que se presume están por detrás de la ocurrencia de eventos paranormales genuinos. Aunque se considere que los factores emocionales son imprescindibles para la aparición de fenómeno psi (Broughton, 1988; Stanford, 1974a, 1974b; Weiner & Geller, 1984), no se ha hecho mucha investigación para comprender los efectos de las experiencias paranormales. Este tipo de investigación es posiblemente una de las mejores formas de comprender la dinámica subyacente del fenómeno.

El objetivo de este estudio es (a) desarrollar cuestionarios que evalúen los efectos de las experiencias paranormales y/o místico/espirituales en la vida de las personas, y (b) obtener información inicial con los cuestionarios.

Método

Participantes

La muestra incluyó 67 participantes, 49 mujeres (73.1%) y 18 varones (26.9%) cuyo rango etario era de 18 a 76 años (Media= 45.94; SD= 13.33), creyentes en una variedad de eventos y experiencias paranormales. La mayoría de los participantes tenía buen nivel cultural (91.1%), más de dos tercios manifestaron practicar la fe católica (77.6%) y sentirse muy espirituales (65.7%).

Procedimiento

Mediante un folleto se convocó a personas interesadas a participar voluntariamente en el Instituto de Psicología Paranormal. La mayoría se manifestó abierta a la posibilidad de desarrollar sus capacidades paranormales. Si bien en un encuentro inicial se informó vagamente acerca del uso de cuestionarios, ninguno tenía conocimiento de qué escalas se trataba. Durante uno de los encuentros, los participantes recibieron un sobre conteniendo los cuestionarios *Índice de Cambios Resultantes de las Experiencias*, *Cuestionario de Experiencias de Vida* y la *Lista Efectos de las Experiencias*. Todos los participantes completaron un formulario de consentimiento informado.

Instrumentos

Se emplearon cuestionarios breves que pudiesen ser utilizados en una amplia diversidad de situaciones, por ejemplo, el estudio de personas que tienen experiencias anómalas. Ambos cuestionarios –el *Índice de Cambios Resultantes de las Experiencias* y la *Lista Efectos de las Experiencias*– aparecen en el

apéndice A y B, respectivamente. Estos dos cuestionarios se administraron junto con el *Cuestionario de Experiencias de Vida*. El *Cuestionario de Experiencias de Vida* tiene ítems acerca del estado de salud, bienestar, y sentido de la vida.

Las experiencias paranormales pueden incluir las experiencias fuera del cuerpo, sanación milagrosa, comunicación con los muertos, apariciones, etc., descritas por personas que han tenido una gran variedad de experiencias anómalas que afectan sus vidas. Las experiencias trascendentales pueden incluir experiencias místicas o espirituales profundas, “un sentimiento de paz y de unidad con toda la creación, o una profunda sensación de presencia divina.” Para este estudio, hay más interés en los efectos de las experiencias más que en una categorización específica del tipo de experiencia. Se usará aquí el término anómalo para ambos tipos de experiencias.

Además de los dos cuestionarios sobre el efecto de las experiencias, se les preguntó a los participantes cuántas veces habían tenido este tipo de experiencia (paranormal o trascendental) y describir brevemente su experiencia más importante. Algunas experiencias podían tener ambas características –lo paranormal y lo espiritual– y aquí se cuentan en las dos categorías. Se les preguntó también su edad en el momento en que ocurrió la experiencia y dónde, dando la opción de no dar mayor detalle de la experiencia por motivos personales. Si alguien respondía una experiencia como paranormal y otra como trascendental, por separado, se lo designaba como “ambos”. Debido a que el interés primario es el impacto de la experiencia, se consideró la interpretación de quien respondía sin excluir las que parecían ser dudosas o de pobre calidad.

Índice de Cambios Resultantes de las Experiencias. Este cuestionario pregunta a los participantes si las experiencias paranormales o trascendentales han aumentado o disminuido, o si no ha habido ningún cambio en las 21 sensaciones o características. Se adicionaron luego otros ítems más directamente relacionados con el bienestar y también algunos ítems negativos para contrabalancear la lista. Después de algunos comentarios preliminares de los encuestados de si habían tenido dificultades con el cuestionario, ya que los cambios debían medirse de acuerdo a un valor de base, se adicionó una columna para conocer en qué medida el participante tuvo la sensación antes de su experiencia anómala. Una pregunta final era si los cambios eran debido a una experiencia o a una combinación de experiencias. Luego se reemplazaron tres ítems y se hicieron cambios menores de términos en algunos otros ítems.

Lista de Efectos de las Experiencias (Apéndice B). Este cuestionario contiene 20 afirmaciones de posibles efectos de las experiencias paranormales o trascendentales y se le pide al participante que marque cada una con una equis aplicándolo a sí mismo. Aunque se usaron varias narraciones de las cuales obtener afirmaciones para crear esta lista, la principal fueron las respuestas de 30 personas acerca de los efectos de las experiencias anómalas de entrevistas semi-estructuradas.

Se entregó el set de cuestionarios de modo que se respondiera primero el *Índice de Cambios Resultantes de las Experiencias* y la *Lista de Efectos de las Experiencias* después. Este orden (forzosamente) hizo que los participantes pudieran pensar sus experiencias antes de completar el resto de los cuestionarios. Para cerca de un tercio de los participantes, la descripción de la experiencia más importante se colocó después de los dos cuestionarios para ver si el orden afectaba el porcentaje, pero esto no sucedió. Inicialmente, el *Cuestionario de Experiencia de Vida* se diseñó como herramienta de investigación para identificar personas con experiencias a quienes después se enviarían los cuestionarios con sus experiencias. Sin embargo, debido al poco número de respuestas, colocamos todos los cuestionarios juntos en un sobre. El propósito primario del estudio fue obtener información identificando y describiendo los efectos de las experiencias paranormales/trascendentales. No se planeó ninguna prueba de hipótesis estadísticas.

RESULTADOS

Experiencias Múltiples

La mayoría de los participantes tuvieron múltiples experiencias paranormales/trascendentales. Como se muestra en la Tabla 1, el 52% tuvo más de 10 experiencias paranormales y cerca de 27% más de 10

experiencias trascendentales. El elevado porcentaje de experiencias paranormales refleja el interés por la parapsicología o en lo paranormal. Aproximadamente el 96%, indicó haber tenido al menos una experiencia paranormal, y el 83% al menos una experiencia paranormal/trascendental. La Tabla 1 indica que las experiencias paranormales asociadas con experiencias trascendentales tienen un coeficiente de correlación de $r = .52$.

Los efectos de las experiencias son un producto de la combinación de las experiencias. En el *Índice de Cambios*, el 86% indicó que los cambios se debieron primeramente a más de una experiencia anómala (excluyendo a los 17 participantes que no respondieron a esta pregunta). Además en la lista de efectos, el 71% indicó que uno o más de los *Efectos de las Experiencias* fue debido a más de una experiencia anómala.

Los participantes con mayor número de experiencias indicaron mayor efecto de sus experiencias. El número de ítems en la *Lista de Efectos de las Experiencias* (excluyendo los dos últimos) correlacionaron con el número de las experiencias paranormales ($r = .51$) y con el número de las experiencias trascendentales ($r = .49$). El porcentaje de los ítems marcados como en aumento o en disminución en el *Índice de Cambios Resultantes de las Experiencias* correlacionaba con el número de experiencias trascendentales ($r = .36$), pero curiosamente no estuvo asociado con el número de experiencias paranormales ($r = .14$). Esto último sugiere que muchos de los sentimientos y características en el *Índice de Cambios* podrían estar más influenciados por las experiencias trascendentales que por las paranormales.

Se clasificaron la descripciones de las experiencias en: 55% paranormales, 13% trascendentales, 19% ambas, 5% como casos que, aparentemente, no tenían nada de paranormal ni trascendente. Cerca del

Tabla 1. Número de experiencias paranormales y trascendentales*

		Número de Experiencias Trascendentales					Total*
		Ninguno	Uno	2-5	6-10	> 10	
Número de Experiencias Paranormales	Ninguno	0	4	1	0	0	5
	Uno	2	0	2	0	0	4
	2-5	10	8	10	1	3	34
	6-10	4	3	3	3	1	14
	> 10	3	2	17	9	27	61
	Total	20	17	34	13	31	

* Los números totales incluyen valores perdidos para las otras variables y por lo tanto son algunas veces más grandes que la suma de las filas y columnas. Hubo 118 casos con respuestas perdidas para el número de experiencias paranormales y 115 casos para el número de experiencias trascendentales.

8% optó por no describir sus experiencias anómalas más importantes.

Índice de los Cambios Resultantes de las Experiencias

El cuestionario *Índice de los Cambios Resultantes de las Experiencias* (ver Apéndice A) mostró un incremento de interés y creencia en cuestiones espirituales y un aumento del bienestar. El cambio más radical se observa en los ítems relacionados con lo espiritual, como el deseo de tener mayor conocimiento, creencia en la vida después de la muerte, e interés en temas religiosos y espirituales (ver Tabla 2). También se encontraron respuestas positivas en los ítems de bienestar, como por ejemplo sentimiento de felicidad y bienestar, sentido de conexión con los otros, optimismo en el futuro, propósito o sentido de la vida, y motivación por mantenerse saludable. Se encontraron respuestas recíprocas entre ítems negativos (malestar), por ejemplo, sentimientos de aislamiento y soledad, sentimientos de depresión o ansiedad, y preocupaciones o temores sobre el futuro.

Para todos, excepto en dos, los cambios resultantes de las experiencias no estaban relacionadas con el grado de sensación que la persona tenía, previo a las experiencias. Las dos excepciones fueron “depresión o ansiedad” y “preocupaciones y miedos sobre el futuro”, que disminuyó asociada a niveles más elevados antes de las experiencias anómalas ($r = .31$ y $.28$, respectivamente).

Los análisis factoriales dieron resultados mixtos. El primer factor contiene ítems de bienestar y el tercero varios ítems que podrían relacionarse con lo espiritual. Estos dos factores y el quinto (deseo de tener alto nivel de vida) fueron relativamente distintos. Los otros dos factores correlacionaron con el factor uno y tendieron a variar con diferentes rotaciones y número de factores.

Lista de Efectos de las Experiencias

Los resultados de la *Lista de Efectos de las Experiencias* (ver Apéndice B) confirman el impacto en la espiritualidad y el bienestar. Como muestra la Tabla 3, el 72% indicó que creía que sus vidas eran guiadas u observadas por un ser superior como resultado de sus experiencias, el 63% está seguro que hay vida después de la muerte, el 55% se volvió significativamente más espiritual o religioso, y al 49% lo ayudó a comprender y a aceptar la muerte. De modo similar, el 56% manifestó ser más feliz, y sólo el 8% tuvo mayor ansiedad e inseguridad; los beneficios más mundanos de los efectos también fueron comunes pero menos importantes que los relacionados con los efectos espirituales. Por ejemplo, el 47% indicó que la experiencia paranormal los ayudó a evitar daños o problemas financieros o personales serios, el 38% indicó que una experiencia anómala confirmaba que lo que estaba haciendo era lo correcto, el 32% indicó que la experiencia los ayudaba a resolver un problema personal serio, y el 25% indicó que la experiencia los motivaba a hacer un cambio en su vida.

Tabla 2. Resultados del índice de cambios resultantes de las experiencias

Sentimientos o creencias	Aumentó	Sin Cambios	Disminuyó	N	Factores*				
					1	2	3	4	5
Deseo de alcanzar mayor conocimiento	80%	20%	0%	113			+		
Interés en lo paranormal	77%	23%	0%	113			+		
Creencia en la vida después de la muerte	68%	32%	0%	114			+		
Interés en temas espirituales o religiosos	66%	32%	2%	111			+		
Sensación de conexión con los otros	63%	33%	4%	112	+				
Creencia en un poder superior	62%	35%	4%	112		+			
Sensación de propósito en la vida	59%	39%	2%	113		+			
Sentimientos de felicidad y bienestar	55%	40%	5%	113	+				
Motivación por mantener la salud	53%	44%	2%	88		+			
Optimismo acerca del futuro	51%	42%	6%	111	+				
Tolerancia a los demás	46%	48%	6%	113					+
Vivir el presente	45%	44%	10%	88					
Habilidad para expresar amor	45%	53%	2%	112					
Deseo de ayudar a los otros	42%	57%	2%	113		+			
Deseo de tener un mayor nivel de vida	18%	69%	12%	114					+
Sensación de que mi vida no tiene dirección	14%	45%	41%	111					
Frustración con personas incompetentes	12%	58%	30%	114					-
Sentimientos de aislamiento y soledad	11%	49%	40%	113	-				
Preocupaciones y temores acerca del futuro	10%	45%	45%	89	-				
Sentimientos de depresión o ansiedad	10%	43%	47%	111	-				
Miedo a morir	7%	39%	54%	112	-				

* Los factores están basados en análisis factoriales. El signo + significa positivo y el signo - significa negativo

Tabla 3. Resultados de la lista de efectos de las experiencias

Afirmaciones	SI (%)
He tenido más de una experiencia y estoy seguro que fue paranormal, y no sólo una coincidencia o mi imaginación	87
Como resultado de mi experiencia paranormal o trascendental, creo que mi vida está guiada u observada por una fuerza o ser superior.	72
Una o más de las afirmaciones antes mencionadas fue debido a una secuencia o combinación de una o más experiencias paranormales y/o trascendentales	71
Como resultado de mi experiencia paranormal o trascendental, estoy seguro que hay vida después de la muerte	63
Una experiencia paranormal o trascendental fue una de las experiencias más maravillosas de mi vida	59
He tenido una experiencia paranormal y/o trascendental desde mi infancia	58
Mi experiencia paranormal o trascendental me ha hecho más feliz y seguro	56
Me he vuelto significativamente más espiritual o religioso como resultado de mi experiencia paranormal o trascendental	55
Una o más experiencias paranormales o trascendentales me ayudaron a entender y aceptar la muerte	49
Una o más experiencias paranormales o trascendentales me ayudaron a evitar injurias o a evadir un serio problema personal o financiero	47
He visto o experimentado un fenómeno paranormal que me ha hecho asustar mucho	45
Siento que tengo un propósito o una misión en la vida como resultado de mi experiencia paranormal o trascendental	45
Una o más experiencias paranormales o trascendentales parecen confirmar que estoy haciendo lo correcto	38
Una o más experiencias paranormales o trascendentales jugaron un rol importante para superar un problema o dificultad personal	32
Una o más experiencias paranormales jugaron un rol importante al ayudarme a encontrar a esa persona con quien formé una relación personal o de trabajo importante	30
Cuando estuve pensando realizar un cambio importante en mi vida, una o más experiencias paranormales parecen confirmar que debo hacer ese cambio	29
Una o más experiencias paranormales o trascendentales me motivaron a realizar un gran cambio de vida que no estaba pensando previamente en realizar	25
Mi experiencia paranormal y/o trascendental ha tenido un pequeño efecto en mi vida hasta ahora	18
Mi experiencia paranormal ha sido aterradora sin ningún valor positivo que pueda darle	9
Mi experiencia paranormal o trascendental me ha hecho más ansioso e inseguro	8

Relaciones con Estado Actual

El bienestar actual, la importancia de la espiritualidad y la percepción del sentido de vida de los encuestados estuvieron positivamente relacionados con el grado de cambio que resultan de las experiencias anómalas. Como se muestra en la Tabla 4, la correlación entre bienestar actual y salud mental medida con el *Cuestionario de Experiencias de Vida* y el bienestar resultante de las experiencias anómalas (el primer factor del índice de cambios) fue de $r = .50$. La importancia de la religión y la espiritualidad como propósito de vida correlacionó ($r = .34$) con el ítem de interés en cuestiones religiosas y espirituales del *Índice de Cambios*. La correlación entre el significado global de la vida y el ítem de propósito o significado de la vida en el *Índice de Cambios* fue de $r = .40$. Los niveles de bienestar, la importancia de la espiritualidad, y el significado de la vida también estuvieron correlacionados con sus correspondientes valores, anteriores a las experiencias anómalas (ver Tabla 4).

Sin embargo, las correlaciones parciales entre los niveles actuales y los cambios resultantes de las experiencias se mantuvieron en aproximadamente la misma magnitud después de ajustar los valores antes de la experiencia anómala.

El número de experiencias trascendentales también estuvo relacionado con la importancia de la espiritualidad ($r = .43$) y el sentido de vida ($r = .32$) pero marginalmente con el bienestar actual ($r = .19$). Por otro lado, las correlaciones entre estos tres factores y el número de experiencias paranormales fue de $r = .10$ o menos.

Pese a los efectos positivos globales, el 45% indicó que había visto o experimentado fenómenos paranormales que lo había atemorizado. Sólo el 9% indicó que sus experiencias paranormales no tenían valor positivo alguno, de modo que las reacciones de miedo se dieron en un tiempo menor u ocurrieron simultáneamente con los efectos positivos.

Tabla 4. Correlaciones entre el estado actual y los cambios resultantes de las experiencias anómalas

	Bienestar	Espiritualidad	Significado de la vida
Correlación entre los puntajes actuales y los cambios que resultaron de las experiencias anómalas	.50	.34	.40
Correlación entre los puntajes y los niveles previos a las experiencias anómalas	.33	.38	.25
Correlación parcial entre los puntajes actuales y los cambios que resultaron de las experiencias anómalas ajustadas a niveles previos a las experiencias anómalas	.58	.35	.41

La única diferencia entre sexos, después de varios ajustes por análisis múltiple, fue que las mujeres (76%) tenían más certeza en la existencia de vida después de la muerte en la *Lista de Efectos* que los varones (14%). No se encontró variaciones de acuerdo a las edades en análisis múltiples.

DISCUSIÓN

Las personas que están interesadas en temas paranormales y que han tenido experiencias que interpretan como tales indicaron que éstas han reforzado sus creencias espirituales y su sentido de bienestar. Por lo general, estos efectos son el resultado combinado de una o más experiencias anómalas, y un gran número de experiencias están asociadas con otros efectos. El miedo se presenta como una de las reacciones iniciales más comunes del fenómeno paranormal, pero en este grupo los efectos a largo plazo parece ser positivos.

Estos resultados parece confirmar las conclusiones de McClenon de que las experiencias anómalas inducen al bienestar y el sentimiento espiritual (McClenon, 1994). Estos resultados son similares a las experiencias cercanas a la muerte (Ring, 1984, 1995) y las experiencias religiosas (Hay, 1979) que sugieren que diferentes tipos de experiencias pueden inducir efectos similares (aunque sólo se presentaron cuatro casos de experiencias cercanas a la muerte). También son consistentes con otros estudios que (a) hallaron puntajes positivos para los efectos de las experiencias anómalas pero que no investigaron qué aspectos de la vida fueron afectados (Gabbard & Twemlow, 1984; Kennedy 1994, 1995a, 1995b, 2003), y (b) reportaron cambios en varios aspectos de la vida, pero no se sabe si estos cambios fueron positivos o negativos (Palmer, 1979).

El aumento de bienestar y de otros aspectos positivos resultantes de las experiencias anómalas permiten presumir que el fenómeno paranormal está guiado por motivaciones o necesidades (Broughton, 1988; Stanford, 1974a, 1974b; Weiner & Geller, 1984). Aunque los efectos relacionados con la espiritualidad prevalecieron, también se presentaron beneficios

mundanos. Por supuesto, una experiencia psi con un beneficio relativamente mundano, por ejemplo evitar una agresión, también puede aumentar la espiritualidad de las personas.

Estos resultados no son otra cosa que lo más razonablemente representativo de la muestra de individuos activamente interesados en fenómenos paranormales, o que participan voluntariamente en investigaciones parapsicológicas. Aunque esta población es de interés por derecho propio, estos resultados no pueden extenderse a la población general. Esta población podría ser un grupo con reacciones inusualmente positivas a experiencias anómalas, sin embargo, hay información útil acerca de la relativa importancia de los diferentes efectos positivos asociados a factores emocionales.

El hecho de que las experiencias anómalas aparentemente produzcan reacciones positivas en algunas personas es muy importante para la psicología positiva. Estos datos confirman que la aparición de diferentes tipos de experiencias anómalas tiende a estar correlacionada (Kohr, 1980; McClenon, 1994; Palmer, 1979; Ring, 1984). Los estudios sobre los efectos globales de las experiencias anómalas son, por lo general, resultado combinado de más de una experiencia anómala, además, los estudios que sugieren que las experiencias anómalas están correlacionadas con el número de experiencias indican que el número de experiencias es un parámetro importante que no debe ser dicotomizado entre aquellos con o sin experiencias. Encuestas llevadas a cabo por Greeley (1975), Gómez Montanelli y Parra (2004a) y Palmer (1979) también sugieren que la distinción entre quienes tienen muchas experiencias anómalas versus aquellos que tienen pocas o ninguna es más interesante que la distinción entre aquellos con o sin experiencias. Al mismo tiempo, el hecho de que las experiencias trascendentales puedan estar asociadas con efectos secundarios mucho más positivos que las experiencias paranormales es coherente con otros estudios y sugieren que en investigaciones futuras es necesario distinguir y estudiar diferentes tipos de experiencias anómalas.

Se puede administrar una versión de estos cuestionarios en otras poblaciones particulares, pero los

candidatos privilegiados son personas interesadas en parapsicología, escuelas espiritualistas, y organizaciones de escépticos, lo cual puede ser eficaz para estudiar poblaciones seleccionadas antes de tomar una muestra no probabilística de la población general. El cuestionario *Índice de Cambios Resultantes de las Experiencias* se puede administrar en una amplia variedad de situaciones y comparar los efectos de diferentes experiencias.

CONCLUSIONES

Sería muy simplista concluir que los creyentes en lo paranormal están “locos” o “alucinan”. Por ejemplo, las correlaciones no son tan contundentes como para afirmar una relación causal, puede ser que gente desequilibrada adopte creencias paranormales pero no debido a sus procesos de pensamiento disfuncionales sino fundamentalmente en un intento por dar más sentido a sus vidas o tener cierto control intelectual (o significado) de la naturaleza de la experiencia (Irwin 1994, 1995). Sin embargo, esta conexión causal podría darse también a la inversa, es decir, algunas personas psicológicamente equilibradas pueden tomar la decisión racional de aceptar creencias paranormales; los creyentes en lo paranormal apoyan conceptos que los muchos psicólogos consideran “pensamiento mágico”, y se juzga en consecuencia a creyentes en lo paranormal como desequilibrados por definición. El rechazo a sus creencias de lo corrientemente aceptado podría provocar sentimientos de alienación, mostrando a los creyentes en lo paranormal como individuos propensos a la esquizotipia; pensando o comportándose de manera diferente a otras personas.

Finalmente, el aspecto más relevante de este estudio es que tener un sistema de creencias paranormales puede actuar como mecanismo protector, permitiendo a los individuos aceptar y explicar sus experiencias paranormales, mientras que aquellos sin ese sistema “estarían bombardeados” por eventos extraños carentes de toda explicación. Aquellos individuos cognitivamente mejor organizados son menos propensos a tener un “sistema de creencias protector”, y serían más vulnerables a la perturbación emocional que puede disparar la experiencia. Poseer un sistema de creencias puede dar lugar a experiencias paranormales que sean adaptativas, asociadas a una reducción de la depresión, ansiedad, y anhedonia; la falta de este sistema de creencia por un lado podría significar que las experiencias resulten inesperadas y atemorizantes. Las experiencias paranormales que se ajustan a un sistema de creencias (o de interpretaciones) se consideran mucho más placenteras en comparación con individuos sin ese contexto, quienes las encuentran intrusivas y perturbadoras.

BIBLIOGRAFÍA

- Bem, d.J. & Honorton, C. (1994). Does psi exist? Replicable evidence for an anomalous process of information transfer. *Psychological Bulletin*, 115, 4-18.
- Blackmore, S. (1988). Do we need a new psychical research? *Journal of the Society for Psυχical Research*, 55, 45-59.
- Borysenko, J. (1993). *Fire in the Soul: A new psychology of spiritual optimism*. New York: Warner Books.
- Broughton, R. S. (1988). If you want to know how it works, first find out what it's for. In D. H. Weiner & R. L. Morris (Eds.), *Research in Parapsychology 1987* (pp. 187-202). Metuchen, NJ: Scarecrow Press.
- Bull, A.D. (1991). Do pathologists have extrasensory perception? *British Medical Journal*, 303, 1604-1605.
- Cardeña, E.; Krippner, S. & Lynn, S.J. (Eds.) (2000). *Varieties of Anomalous Experience: Examining the scientific evidence*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Dean, S.R. (1980). Should psychic studies be included in psychiatric education? An opinion survey. *American Journal of Psychiatry*, 137, 1247-1249.
- Fenwick, P. (1985). “Psychic sensitivity,” mystical experience, head injury and brain pathology. *British Journal of Medicine Psychology*, 8, 35-44.
- Gabbard, G. O., & Twemlow, S. W. (1984). *With the Eyes of the Mind: An Empirical Analysis of Out-of-Body States*. New York: Praeger.
- Gallup, G. & Proctor, W. (1982). *Adventures in Immortality*. New York: McGraw-Hill.
- Gartner, J., Larson, D. B., & Allen, G. D. (1991). Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 6-25.
- Gómez Montanelli, D. & Parra, A. (2004a). Cambios cognitivo-experienciales frente a experiencias anómalo/paranormales en psicoterapia grupal. En *Libro de Resúmenes Sexto Congreso Regional Sudamericano de Investigación en Psicoterapia “¿Qué hay de Nuevo en Investigación en Psicoterapia?”* Buenos Aires, 29-30 Octubre.
- Gómez Montanelli, D. & Parra, A. (2004b). A clinical approach to the emotional processing of anomalous/paranormal experiences in group therapy. *Journal of the Society for Psυχical Research*, 68.3, 876, 129-142.
- Gómez Montanelli, D. & Parra, A. (2005). ¿Las experiencias paranormales son psicológicamente perturbadoras?: Un estudio comparando dos muestras encuestadas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 68(1-2), 107-117.

- Greeley, A. M. (1975). *The Sociology of the Paranormal: A Reconnaissance*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Greyson, B. & Stevenson, I. (1980). The phenomenology of neardeath experiences. *American Journal of Psychiatry*, 137, 1193-1196.
- Hastings, A. (1983). A counseling approach to parapsychological experience. *Journal of Transpersonal Psychology*, 15, 143-167.
- Hay, D. (1979). Religious experience amongst a group of post-graduate students: A qualitative study. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 18, 164-482.
- Helminiak, D. A. (1984). Neurology, psychology, and extraordinary religious experiences. *Journal of Religion and Health*, 23, 33-46.
- Irwin, H.J. (1994). The phenomenology of parapsychological experiences. In S. Krippner (Ed.), *Advances in parapsychological research*, Vol. 7 (pp. 10-76). Jefferson, NC: McFarland.
- Irwin, H.J. (1995). Las creencias paranormales y las funciones emocionales. *Revista Argentina de Psicología Paranormal*, 6, 69-76.
- Kennedy, J. E. (1994). Psychic and spiritual experiences, health, well-being, and meaning in life. *Journal of Parapsychology*, 58, 353-383.
- Kennedy, J. E. (1995a). An exploratory study of the effects of paranormal and spiritual experiences on peoples' lives and well-being. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 89, 249-264.
- Kennedy, J. E. (1995b). Association between anomalous experiences and artistic creativity and spirituality. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 89, 333-343.
- Kennedy, J. E. (2003). The polarization of psi beliefs: Rational, controlling, masculine skepticism versus interconnected, spiritual, feminine belief. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 97, 27-42.
- Koenig, H. G. (1990). Research on religion and mental health in later life: A review and commentary. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 23-53.
- Kohr, R. L. (1980). A survey of psi experiences among members of a special population. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 74, 395-411.
- Larson, D. B., Sherrill, K. A., Lyons, J. S., Craige, F. C., Thielman, S. B., Greenwold, M. A., & Larson, S. S. (1992). Associations between dimensions of religious commitment and mental health reported in the American Journal of Psychiatry and Archives of General Psychiatry: 1978-1989. *American Journal of Psychiatry*, 14, 557-559.
- McClenon, J. (1994). *Wondrous Events: Foundations of Religious Belief*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Milton, J. (1992). Effects of "paranormal" experiences on people's lives: An unusual survey of spontaneous cases. *Journal of the Society for Psychical Research*, 58, 314-323.
- Ornish, D. (1990). *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*. New York: Random House.
- Palmer, J. (1979). A community mail survey of psychic experiences. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 73, 221-251.
- Parra, A. (2003). *Fenómenos paranormales: Una introducción a los eventos sorprendentes*. Buenos Aires: Kier.
- Parra, A. (2006). *Psicología de las Experiencias Paranormales: Introducción a la teoría, investigación y aplicaciones terapéuticas*. Buenos Aires: Akadia.
- Persinger, M.A. (2001). The neuropsychiatry of paranormal experiences. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience*, 13, 515-524.
- Ring, K. (1984). *La senda hacia el omega: La búsqueda del sentido de las experiencias de la casi muerte*. Madrid: Edaf.
- Ring, K. (1995). *El proyecto omega: Experiencias cercanas a la muerte, encuentros con ovnis y la mente planetaria*. Madrid: JC Ediciones.
- Ross, C.A. & Joshi, S. (1992). Paranormal experiences in the general population. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180, 357-368.
- Siegel, C. (1986). Parapsychological counseling: Six patterns of response to spontaneous psychic experiences. In W. G. Roll (Ed.), *Research in Parapsychology 1985* (pp. 172-174). Metuchen, NJ: Scarecrow Press.
- Stanford, R. G. (1974a). An experimentally testable model for spontaneous psi events. I. Extrasensory events. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 68, 34-57.
- Stanford, R. G. (1974b). An experimentally testable model for spontaneous psi events. II. Psychokinesis. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 68, 321-356.
- Thalbourne, M. (1994). Belief in the paranormal and its relationship to schizophrenia-relevant variables: A confirmatory study. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, pp. 78-80.
- Weiner, D. H. (1980). Psi counseling: The situation at research laboratories. In W. G. Roll (Ed.), *Research in Parapsychology 1979* (pp. 45-46). Metuchen, NJ: Scarecrow Press.

- Weiner, D. H., & Geller, J. M. (1984). Motivation as the universal container: Conceptual problems in parapsychology. *Journal of Parapsychology*, 48, 27-37.
- White, R. A. (1990). An experience-centered approach to parapsychology. *Exceptional Human Experiences*, 8, 7-36.
- White, R. A. (1995). Exceptional human experiences and the experiential paradigm. *Revision*, 18, 18-25.
- Williams, L.M. & Irwin, H.J. (1991). Study of paranormal belief, magical ideation as an index of schizotypy and cognitive style. *Personality and Individual Differences*, 12, 1339-1348.

Abstract: Questionnaires were developed to investigate the effects that paranormal and paranormal/spiritual experiences have on peoples' lives. Data from a convenience sample of 67 people actively interested in parapsychology who reported having had at least one paranormal and/or transcendent experience showed that these experiences increased their interest and beliefs in spiritual matters and increased their sense of well-being. More specifically, the majority of respondents indicated that the experiences resulted in increased belief in life after death, belief that their lives are guided or watched over by a higher force or being, interest in spiritual or religious matters, sense of connection to others, happiness, well-being, confidence, optimism about the future, and meaning in life. They also indicated decreases in fear of death, depression or anxiety, isolation and loneliness, and worry and fears about the future. A large majority of respondents indicated that these effects resulted from a combination of more than one paranormal and/or transcendent experience. The magnitude of changes in well-being and spirituality were positively associated with the number of anomalous experiences. Measures of current well-being and current importance of spirituality were positively associated with reported changes in well-being and spirituality resulting from anomalous experiences. Although 45% of the respondents indicated that a paranormal experience had made them very afraid, this fear appeared to be temporary or mixed with positive feeling because only 9% indicated that their experiences have been scary with no positive value. Further research should investigate the extent to which the findings from this selected sample apply to other populations and the extent to which motivations relating to spirituality direct or underlie the occurrence of paranormal phenomena, including in experimental settings.