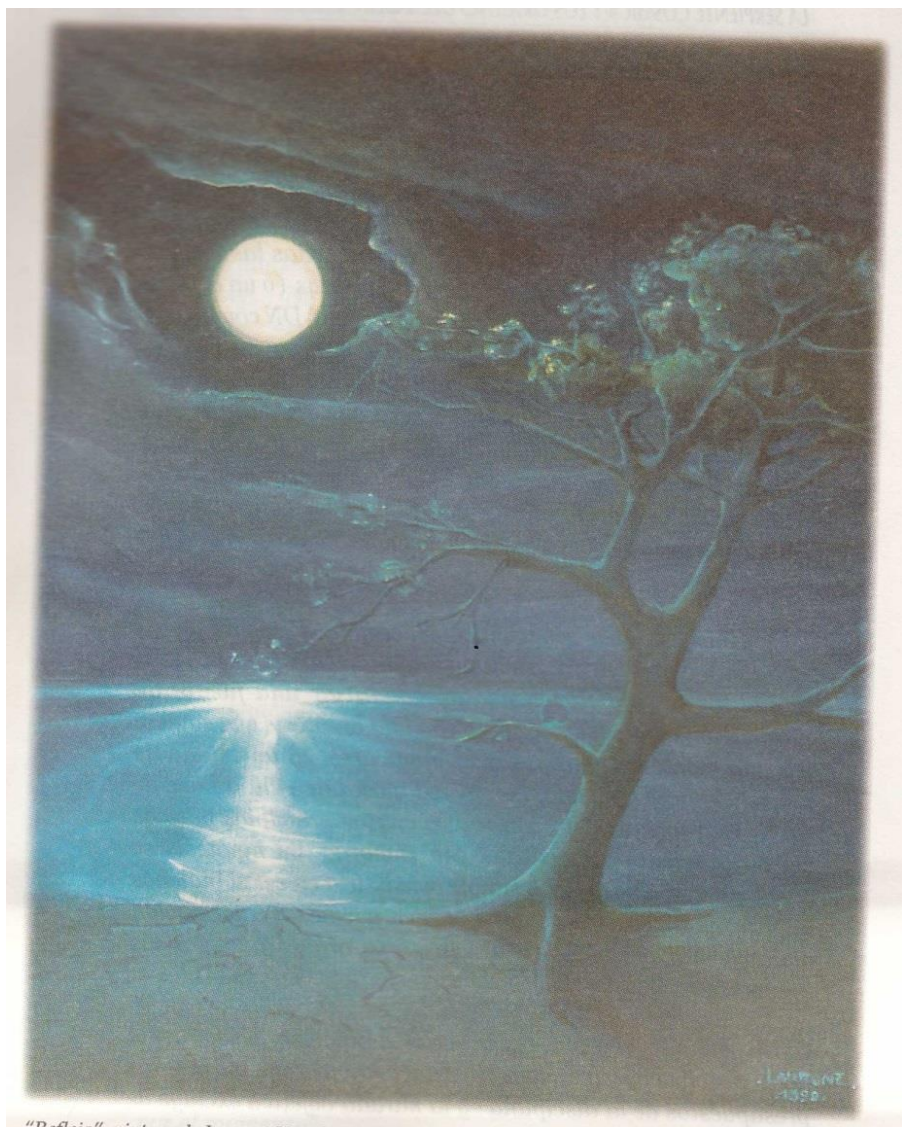




"Reflejo" pintura de Laurent Hervé, 1990.

"Reflejo", pintura de Laurent Hervé, 1990.

LA NUEVA PSICOTERAPIA: EL MDMA Y LA SOMBRA *

Ann Shulgin

Ann Shulgin nació en Nueva-Zelanda. Sus padres trabajaban para el servicio consular americano y así ella creció en Sicilia, Italia, Cuba y Canadá. Ahora vive en California y está casada con Alexander Shulgin, la primera autoridad mundial en efectos de drogas psicodélicas en seres humanos. Juntos fueron autores de los libros **PIHKAL**. Ann tiene cuatro hijos y cuatro nietos.

RESUMEN: Ann Shulgin, psicoterapeuta que trabaja con MDMA, entre otras sustancias psicodélicas, establece y comenta varias reglas y acuerdos que debe observar cada terapeuta al administrar tales sustancias a sus pacientes. De este modo, la experiencia podrá desarrollarse dentro de un marco de seguridad que ayudará al experimentador a confrontar y superar su sombra, resguardando su integridad física y psíquica.

*Edición revisada de una charla dada en el "Psychoactive Sacraments Conference Retreat", Vallambrosa Center - California (Estados-Unidos) - febrero 1995.

Traducido del inglés por Takiwasi. Inicialmente publicado en inglés e italiano en Eleusis, Boletín Informativo de la Sociedad Italiana para el Estudio de los Estados de Conciencia (SISSC, c/o Museo Cívico di Rovereto, Largo S. Caterina 43, 32068, Rovereto, TN, Italia), No 3 - Dic 1995 -pp 3-11.

La psicoterapia moderna con el uso de drogas psicodélicas probablemente empezó a inicios de los 60. El MDMA (metilenedioximetanfetamina), ahora conocido en la calle como XTC, primero llamó la atención de ciertos miembros de la comunidad en salud mental gracias a los esfuerzos de un hombre -ahora muerto- un viejo psicólogo a quien llamaré Adam. Durante años, Adam daba tranquilamente drogas de tipo "expansión de conciencia" a varios pacientes y amigos cuidadosamente seleccionados para ayudarles en su desarrollo psicológico y espiritual. Descubrió el poder del MDMA en 1972, a través de mi esposo, Sasha Shulgin, quien había desenterrado la patente original alemana de 1912 y luego fabricado la sustancia en su laboratorio. Se lo presentó a Adam como eventual antidepresivo.

Después de probar la droga, ya casi por jubilarse, Adam empezó a ejercer una nueva profesión, dedicándose casi exclusivamente en todo el país y Europa a la formación de psicólogos y psiquiatras innovadores y valerosos en el manejo del MDMA como terapia. En una ceremonia conmemorativa de su muerte, uno de sus amigos más íntimos me dijo, "creo que Adam formó, sólo en los últimos doce años, cerca de 4 mil personas, en distintas partes del mundo, sobre el manejo del MDMA".

Empezó por dar la droga a terapeutas, ya que en su opinión, ningún terapeuta tiene el derecho de dar a otra persona una droga que modifique el estado de conciencia sin que conozca los efectos en sí mismo. Todos aquellos que imitaron a Adam en este tipo de trabajo siempre respetaron esta regla hasta hoy día. Se aplica no solamente al MDMA sino a cualquiera de las drogas psicoactivas. Y más que todo a las llamadas drogas psicodélicas, enteógenos y entactógenos (MDMA es un entactógeno). Enteógeno significa 'generación de dios adentro'.

Entactógeno significa "tocando al ser adentro".

El MDMA se convirtió en la herramienta preferida de los psicoterapeutas porque puede ser administrada con seguridad a aquellas personas que se encuentran demasiado frágiles emocionalmente como para poder beneficiarse con el uso de cualquier psicodélico. No existe pérdida de control con el MDMA y no produce los dramáticos cambios visuales asociados con los psicodélicos; efectos que pueden perturbar y no necesariamente influyen en la calidad de la experiencia interior.

La estructura general de una sesión de terapia psicoactiva ha evolucionado desde los años sesenta, y cuando el MDMA llegó a estar disponible y se confirmó que de verdad es "una penicilina del alma", ya existía un importante cuerpo de experiencias disponibles como base para esta nueva terapia.

Aquí haré un breve recuento de algunos aspectos de este tipo de trabajo, según se utilice, ya sea para crecer espiritualmente o para resolver problemas. Por ejemplo, ¿en qué se diferencia la terapia con el MDMA o una droga psicoactiva de las formas generalmente admitidas de psicoterapia y de hipnoterapia?

Si usted es terapeuta, recuerde que antes de dar cualquier droga, debe hacerse un contrato verbal, cara a cara con el cliente, teniendo en cuenta que se está dirigiendo no sólo a la mente consciente, sino también al subconsciente que está escuchando. El contrato incluye las reglas siguientes (las palabras exactas son sujetas a cambios a discreción del terapeuta,¹ el contenido, sin embargo, tiene que permanecer intacto):

1. Todos los pensamientos sexuales son permitidos, pero ninguno podrá ser realizado físicamente acá.
2. Los sentimientos de hostilidad y enojo están autorizados; usted puede y debe hablar de esos sentimientos, pero no debe expresarlos concretamente contra mí o mis bienes; salvo de una manera acordada entre ambos.
3. Si usted (el paciente) viera la puerta amable de la muerte y supiera que cruzándola puede terminar con su vida, NO lo hará durante la sesión. No va a terminar su vida de esa manera, estando aquí conmigo; porque una esta nueva acción como esa me dañaría mucho, y usted no va a herirme igual que yo no voy a herirle a Ud.
4. Prometerá seguir esas reglas, sin excepción y sin reservas.

La regla 1 se entiende por sí misma.

La regla 2 requiere una aclaración adicional: el terapeuta debe, por supuesto, hacer lo posible para que el paciente pueda realmente expresar su enojo, sus sentimientos de violencia o deseos de matar —si estos sentimientos aparecen como respuestas al afloramiento de recuerdos— proveyéndole cosas como sábanas viejas o almohadas para pegar o romper. Y se llegará a un acuerdo con el paciente sobre: cómo, cuándo, y dónde ello

“

Cuando el MDMA llegó a estar Disponible y se confirmó que de verdad es una penicilina del alma ya existía un importante cuerpo de experiencias disponibles como base para esta nueva terapia.

”

pueda ocurrir (el terapeuta puede tener un cuarto especial para este propósito). Todo esto será explicado con mucho cuidado luego de la aprobación del contrato por ambos.

En cuanto a la regla 3: la redacción de ésta puede parecer fría y sin compasión, pero la reacción del paciente será de choque emocional cuando se dé cuenta que se trata, en realidad, de una cuestión de vida o muerte y su mente inconsciente registrará el hecho de que pase lo que pase durante la sesión, hay reglas que seguir.

“

Aparece una
apacible
aceptación de
todos los
aspectos de su
propia
naturaleza,
bondadosa y
egoísta, gentil
y vengativa,
amable y
despreciable.

”

La puerta de la muerte es una experiencia real que la mayoría de los exploradores (í del mundo de la mente humana encontrarán alguna vez. Se presenta de muchas maneras. En la mayoría de los casos es suave y cordial, y su mensaje es: "acá está el camino para volver a casa, cuando decidas volver". No seduce o atrae, sólo está allí. Si se le aparece a un paciente muy deprimido, podría ser para él una oportunidad de fuga ante el dolor y la sensación de abandono y, sin el contrato, la tentación de pasar este umbral sería insuperable. Algunas personas han sucumbido a la tentación y fueron mandadas de vuelta; pero oímos hablar de uno -y puede haber más- que se quedó del otro lado de la puerta. El terapeuta, en este caso, se enfrenta no sólo a la muerte de su paciente, sino también al desastre profesional que resultaría de ello.

Hay otras diferencias: cualquier sesión con una de estas drogas dura por lo menos seis horas (con el MDMA) y a veces ocho o diez horas con una droga psicodélica. La duración de la sesión depende no sólo del tipo de droga, sino también de si está siendo trabajado un problema crítico de naturaleza psicológica o espiritual.

Muchas veces, según mi experiencia, las más importantes confrontaciones emocionales y los combates espirituales ocurren durante lo que debería ser la fase de efectos terminales de la droga, en la hora final de la sesión.

La mayoría de las sesiones con un paciente o cliente incluyen un trabajo muy intenso, que empieza y termina en un lapso de 6 horas o algunas veces

menos. Sin embargo, si una lucha vital ocurre en los últimos momentos de la sesión, una de las reglas más importantes en terapia psicodélica es que el terapeuta -sin importar que se sienta cansado- no debe acortar la sesión. Tiene que quedarse con el cliente y seguir trabajando con él hasta que la crisis llegue a su término.

La mente humana tiene un propio cronograma, privado y personal, para su crecimiento y da pasos importantes a su manera y en su tiempo propios. El terapeuta está allí para ayudar en el proceso y entregarse de corazón, espíritu y sabiduría, para guiar y apoyar el trabajo duro que su paciente está haciendo.

Cuando el cliente, por otra parte, decide que está demasiado cansado para seguir, es la señal de que su mente está cerrando la puerta diciendo a todos "suficiente por hoy" y sólo en este momento el terapeuta debería empezar a cerrar la sesión.

El MDMA es un entactógeno, aunque algunas personas lo llaman enteógeno. Es una droga de entendimiento y una de las maneras en que activa el discernimiento del sujeto es removiendo el profundo miedo que la mayoría de nosotros sentimos al confrontar nuestra propia sombra _para usar la palabra de Jung- o sea nuestro lado oscuro.

En lugar de miedo, en casi todos los usuarios, aparece más bien una apacible aceptación de lo que se presenta y una inhabitual compasión hacia sí mismo; en otras palabras, una aceptación de todos los aspectos de su propia naturaleza, bondadosa y egoísta, gentil y vengativa, amable y despreciable.

Muchas veces he descrito esta experiencia de aceptación sin condiciones como "estar tomado por las manos amorosas de Dios", y se puede considerar, por sí misma, como una de las experiencias más curativas que un ser humano pueda tener.

Una vez que el sujeto haya sentido -posiblemente por primera vez en su memoria- tal valoración absoluta de la totalidad de cómo es él, los viejos hábitos de defensa se desvanecen. Existe entonces menos necesidad de protegerse contra su sombra, contra su lado oscuro. El terapeuta debería recordarle que esa sombra está ahí en él, como está en cualquier ser humano, para servir a un objetivo, y ese objetivo es de autoprotección y de supervivencia. No sólo la supervivencia del cuerpo físico sino también la de la imagen de sí mismo, creada por el inconsciente para permitirle vivir con cierto nivel de autoaceptación.

El MDMA le permitirá considerar los cambios necesarios para reconstruirse, sin sentirse culpable o rechazado por sí mismo.

El nivel de entendimiento que se logra en cada sesión con el MDMA u otras drogas (como ZC-B, una droga psicodélica con efectos relativamente breves) depende primero de la voluntad del paciente para enfrentar y aceptar su lado oscuro o sombra, aspectos reprimidos de su naturaleza, encerrados y negados desde hace tiempo. En términos budistas, se pide al paciente confrontarse con los diablos, conocidos como los guardianes de la puerta, y darse la posibilidad de ver lo que él inconscientemente cree ser el centro la esencia- de sí mismo y que visualiza como una serie de entidades horribles, malignas, totalmente inaceptables, que pueden llevar a un estado de miedo que no tiene paralelo en la vida ordinaria.

“

La psique del
hombre
contiene una
parte que es
autocurativa
que puede
llamarse su ser
superior el
supervisor...
el conocer que
este curandero
existe en él,
puede ayudar a
activarlo

No se puede pedir a ninguna persona confrontarse con su sombra sin ser avisada previamente por el terapeuta sobre lo que va a ver y sentir; no es la única verdad sobre quién es él, sino que sólo revela una parte importante y esencial de su ser.

Debería haber muchas conversaciones-antes de cualquier ingestión de droga- no sólo sobre la naturaleza y función de la sombra, sino también sobre la necesidad de sentir compasión hacia el niño inocente que uno ha sido, y entender cómo y por qué ese niño desarrolló ciertos hábitos de comportamiento y respuestas emocionales hacia su entorno, en un esfuerzo por sobrevivir en un mundo ante el que no estaba preparado para enfrentarse o controlarlo.

Es en esta charla preliminar que la experiencia y la persuasión del terapeuta entran en juego. El mismo **debe** haber conocido este tipo de viaje espiritual y emocional antes de pedir a su cliente experimentarlo.

”

Debe haber sentido este miedo que tuerce el estómago al abrir su visión sobre el núcleo de su ser profundo y con el cual simplemente no hubiera podido vivir si fuese realmente su verdadera naturaleza. Y necesitó ser guiado por un terapeuta -o un amigo- que supo cómo conducirlo a través de este terrible territorio hacia el otro lado. Sólo un terapeuta que ha pasado por este proceso de confrontación consigo mismo puede hablar con autoridad y credibilidad incuestionables a un cliente que está luchando con miedos profundos e intensos.

Todas estas explicaciones y refuerzo de la confianza deben darse antes de que el cliente tome la decisión final de ingerir el MDMA o una droga psicodélica. Es una preparación esencial, porque sin ella la sesión con la droga puede malograrse.

Cuando la mente subconsciente anticipa la posible destrucción de una imagen positiva de sí mismo, necesaria y alimentada desde hace mucho tiempo, cuando el sobreviviente oye pasos detrás de la puerta maciza que mantuvo su aspecto monstruoso fuera de vista la mayor parte de su vida, el resultado puede ser una total ausencia de respuesta a la droga. Ni entendimiento, ni imágenes, ni nada.

O puede surgir explosivamente un estado de aguda ansiedad que cubre por completo cualquier otro efecto y distraiga la atención de quien esté involucrado.

Hay otros aspectos por los cuales las terapias con el MDMA u otras drogas psicodélicas (o guías para el crecimiento espiritual) difieren de un convencional análisis o psicoterapia. Es esencial que el terapeuta, hasta donde es posible, deje de lado cualquier teoría preconcebida y sistema de creencia, sea psicológico o espiritual.

Su actitud debe ser la de un aprendiz, explorando una nueva parte del universo, viéndola por primera vez. El cliente es un mundo nuevo, diferente de cualquier otro que haya encontrado antes, y el terapeuta debe estar dispuesto a aprender un lenguaje de símbolos e imágenes específicas de este mundo.

Debe mantener sus ojos y oídos abiertos y todas sus antenas en alerta, de manera que pueda empezar a entrever la estructura emocional y espiritual y las reglas de supervivencia que dan forma a la vida en este paisaje humano único.

Lo que el terapeuta debería recordar es que la psique del cliente contiene una parte que es autocurativa que puede llamarse -por falta de un mejor término- su ser superior. Prefiero llamarlo el supervisor. Debería avisar al cliente que este curandero existe en él, porque decírselo, puede ayudar a activarlo.

Hay otra regla que creo debe ser observada por cualquier terapeuta iniciando este tipo de viaje con un paciente o amigo. Tiene que llegar a sentir algo muy cerca al amor hacia la persona que está guiando. Debe existir una verdadera atención, y no puede ser una simple consideración intelectual por el bienestar del cliente; debe ser más profundo que eso, a nivel de las entrañas.

El cariño verdadero, como el amor, no puede ser forzado, como todos lo sabemos, y el terapeuta debe tener un entendimiento suficien-

te de sí mismo para darse cuenta de sus verdaderos sentimientos respecto a su cliente.

Si hay hostilidad o recelo, debería estar preparado a hacer el necesario trabajo de entendimiento para descubrir la razón de estos sentimientos, para trabajar cualquier proyección en que esté involucrado, y si no puede resolverlo por completo, debería mandar el cliente a otro terapeuta. No estoy hablando de sentimientos como una irritación momentánea o impaciencia; estos pueden venir naturalmente como respuesta a muchas cosas, sin contradecir un amor básico ni el cariño.

“

Algunas personas parecen ser capaces, una vez que han aceptado la sombra, de adentrarse en ella. Otros deben luchar para llegar ahí, con un apoyo fuerte, paciente y amoroso y el aliento de su terapeuta.

”

Es en relación a esa habilidad para confortar y amar a su paciente que el entrenamiento pasado del terapeuta con MDMA y drogas psicodélicas se vuelve importante. Si tiene una experiencia suficiente de estas herramientas consigo mismo debe -debería- haber dado ciertos pasos espirituales que lo llevarán a lugares específicos dentro de sí mismo. Uno de éstos es la muy referida "participación mística", según las palabras del gran antropólogo Mircea Eliade y ocurre usualmente en la primera experiencia con MDMA o drogas psicodélicas, si la sesión está manejada, como debe ser, en un ambiente natural y tranquilo.

El paciente habrá percibido una afinidad con toda cosa viva, y habrá aprendido -con un conocimiento desde su ser profundo y no intelectual- que cada animal, planta y humano está relacionado con él. Habrá sentido que cada cosa viva lleva en sí la esencia de Dios, una chispa del gran espíritu, y que realmente todos somos partes altamente individualizadas de un solo ser vivo y consciente.

Lo que pudo agradarle antes, nada más que como un lindo concepto poético, cobrará de repente forma real, y el impacto profundo de esta materialización se volverá parte de él por el resto de su vida.

Es por eso que una vez que haya tenido el privilegio de estar en este lugar del alma, encontrará posible sentir un verdadero cariño, hasta

amor, hacia un cliente que se está preparando para abrirse a sí mismo. Sabrá que esta persona con la cual está trabajando, en un sentido espiritual, es su familiar, su hermano y su hijo.

Desde que experimente la confrontación con la sombra, podría agregar que hay un camino importante en el cual la exploración psicodélica difiere de, por ejemplo, el análisis jungiano, cuando se trata de enfrentar y aceptar la sombra. Un analista jungiano incentivará a su cliente a ver su sombra lo más claramente que pueda -ver qué forma tiene, sentir cuáles son sus cualidades- y entonces seguir trabajando sobre la comprensión de sus orígenes y sus funciones. Eventualmente, se transformará en un aliado del ser global, integrado, consciente.

Puede que no parezca una diferencia dramáticamente importante, pero un terapeuta trabajando con MDMA o una droga psicodélica ayudará gentilmente a su cliente a dar un paso más, cuando este tenga una visión completa de su sombra, la cual -de paso- habitualmente, aunque no siempre, toma la forma de un animal grande y poderoso.

Empujará a su cliente primero a encararla y luego a adentrarse en esta figura oscura que encuentra; debe trabajar para colocarse en la piel de la bestia y mirar con sus ojos. Es aquí, en este punto, que la batalla puede darse, porque no solamente el hombre consciente tiene que luchar contra su propia repulsión, vergüenza y miedo de este aspecto prohibido de su psique; la mente también puede proyectar sobre la sombra una igual resistencia a ser vista o tocada.

Algunas personas parecen ser capaces, una vez que han aceptado la sombra, de adentrarse en ella. Otros deben luchar para llegar ahí, con un apoyo fuerte, paciente y amoroso y el aliento de su terapeuta.

La primera respuesta a un bucear exitoso es habitualmente la sorpresa ante una inusual ausencia de cualquier tipo de miedo. La segunda es una creciente apreciación y después una franca exaltación frente a la sensación de poder -poder inmenso y exento de todo miedo-que caracteriza a esta criatura.

Esta etapa que consiste en llegar a conocer la sombra por dentro puede tomar más de una sesión, pero muchas veces he visto completarse el trabajo en un día. Cuando el cliente aprende que aceptar y entender su sombra es su primer objetivo, empieza una transformación.

Al final, la sombra tomará su lugar como un dedicado aliado y protector disponible -cuando sea necesario- para el ser global, respetado y validado por la mente consciente, aun cuando nunca esté bien

educado ni tenga buenos modales. Dicho en otras palabras, el objetivo final es el mismo que para los jungianos.

Como conclusión, un recuerdo triste:

Desde la promulgación de la ley "Analog Drug Bill" en 1986, este tipo de terapia y viaje espiritual, utilizando estas invalorable herramientas, se volvió ilegal en los Estados Unidos. A pesar de miles de años de entrenamiento espiritual utilizando estas plantas visionarias por las culturas nativas alrededor del mundo, los gobiernos modernos han intentado -con muy pocas excepciones- reprimir el uso de plantas y drogas químicas que abren la conciencia, clasificándolas como adictivas -lo que no son- y sin valor social, al lado de peligrosos narcóticos y estimulantes.

Es de lamentar la ignorancia casi universal de parte de los legisladores, así como del público en general, acerca de los psicodélicos y sus usos apropiados.

Lamento algo más: el intenso e inconsciente temor a las profundidades escondidas de la psique humana, y la gratuita afirmación de que la sombra es, en fin de cuentas, la terrible y última verdad de la naturaleza humana. Esta creencia, en la mayoría de nosotros, fue alimentada durante miles de años por la familia y la cultura, y demasiadas veces por la religión.

Dependerá de nosotros -y de otros que lo sienten tan fuerte como nosotros- encontrar cómo evitar eso en nuestra propia nación. En muchos otros países, en Europa y Sudamérica, un cambio en las actitudes parece haber ya empezado.

Me parece que, si la especie humana tiene que seguir sobreviviendo mucho tiempo más en esta tierra, este tipo de viaje espiritual, este tipo de entendimiento y transformación del lado oscuro de nuestra alma, tendrá que ser visto como una parte necesaria de la supervivencia humana.