



NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 26, módulo 5

Integrando la encarnación virtual con la apertura lúcida: estados meditativos y psicodélicos

Pilar Jennings

. . . .

Transcripción: Viviana Torres y Mar Aige. Texto traducido por Francisca Espinoza, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Pilar Jennings 00:11

Estoy tan agradecida por tener sangha y poder volver a hablar de lo que hemos planteado juntos. Es muy útil tener lugares en los que poder, con amabilidad, con atención plena, hablar abierta y honestamente sobre el impacto de estas situaciones.

Pilar Jennings 00:34

Y no es irrelevante el tema de la psicoterapia asistida con psicodélicos, ya que son experiencias que pueden ser profundamente desilusionantes, inclusive traumáticas para algunos. Empezaré diciendo que no soy experta en este tipo de psicoterapia, pero he estado al tanto de la investigación durante bastante tiempo, principalmente gracias a Phil, quien con el tiempo me ha presentado a investigadores en el campo. Así que realmente aprecio aprender más sobre los beneficios de esta modalidad.

Pilar Jennings 00:36

También estoy muy agradecida por poder hablar de ello con ustedes, porque como estudiante del dharma, me ha parecido que un aspecto al que se accede en la psicoterapia asistida con psicodélicos son experiencias que resultan familiares a las personas que tienen una práctica contemplativa de larga duración. Así que podemos hablar de ello, de lo que es similar y de lo que es diferente. No voy a compartir ninguna diapositiva esta noche, solo algunas notas, y luego me encantaría escucharlos.

Pilar Jennings 02:21

Tal vez sólo como punto de partida, muchos de ustedes probablemente saben esto ahora, ya que la psicodelia es tan frontal y central en la cultura popular, muchas personas han visto documentales, han oído informes de NPR, y es difícil en realidad no oír hablar de la psicodelia en los últimos tiempos. Pero tiene una historia muy rica y complicada, casi 100 años de historia ahora entre los médicos, y muchos médicos han lamentado que los investigadores estaban tratando de ofrecer psicodélicos como un recurso necesario por lo menos 70, 80 años atrás, y luego esos esfuerzos se vieron frustrados, en parte debido a la FDA y otras complicaciones.

Pilar Jennings 03:15

Personas como Stan Groff, Timothy Leary y Richard Alpert/Ram Dass eran conscientes de que los psicodélicos eran un recurso para la sanación y potencialmente para abordar el trauma. Luego, durante los últimos 30 años más o menos, ha habido una enorme cantidad de investigación a través de Hopkins, NYU, Brown, UCLA, y otros lugares, ahora sobre todo MAPS, la organización con la que Phil ha estado involucrado, Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psicodélicos. Y MAPS ha sido supervisado por Rick Doblin y los Mithoefers y otros terapeutas realmente significativos que han sido extremadamente cuidadosos con los protocolos de investigación, para no encontrarse con los mismos problemas que el equipo original en los años 40 y 50.

Pilar Jennings 04:37

Ahora lo que ha cambiado es que parece que la FDA está dando apoyo. Los tres medicamentos principales con los que los investigadores han estado trabajando, que

probablemente conozcas, son MDMA, psilocibina y ketamina. Parece que la MDMA será aprobada por la FDA dentro del próximo año o dos. La psilocibina quizá será la siguiente. Y la ketamina ya está aprobada porque es un anestésico, y por lo tanto los psiquiatras pueden trabajar con ella. Se trabaja con ella como tratamiento efectivo para la depresión clínica severa. Y MAPS ha estado entrenando a más de 1000 terapeutas para que se asocien con psiquiatras y puedan participar en psicoterapia asistida por psicodélicos, ayudando a las personas a profundizar en el proceso, a extraer el significado de lo que experimentan cuando usan los medicamentos con un psiquiatra. Y eso es muy emocionante, es un gran cambio en el despliegue de la psicoterapia asistida con psicodélicos. Hablaré un poco más sobre ello.

Pilar Jennings 06:08

El enfoque principal ha sido trabajar con personas que tienen TEPT severo y complejo. El criterio de MAPS para que la gente participara en los ensayos clínicos era usualmente ser veterano de guerra o haber sufrido un accidente catastrófico. Luego empezaron a ampliarlo, y aunque la NYU estaba un poco más implicada en el trabajo con personas con diagnósticos terminales, el criterio era muy específico en cuanto a quién cumplía los requisitos para participar.

Pilar Jennings 06:52

Lo interesante de esto, es que ayudó a estas organizaciones e instituciones a reunir mucha investigación sobre la eficacia de tratar traumas complejos con psicodélicos. Luego, con el tiempo, han comenzado a expandir y aplicar esos descubrimientos a las llamadas "personas normales sanas". Debemos usar las comillas al referirnos a estas palabras ¿de qué estamos hablando? Básicamente, se refieren a personas que no tienen una historia obvia de trauma complejo, pero que también podrían beneficiarse realmente de esta modalidad. Y eso ha sido, creo, extremadamente importante para la investigación, porque se ha corrido la voz, estos medicamentos se han vuelto accesibles, y entendemos sus aplicaciones clínicas y qué es lo que la gente probablemente experimente si no los usa terapéuticamente.

Pilar Jennings 08:12

Así que pensé que podría empezar con una breve referencia al componente neurobiológico, ya que en este curso exploramos las realidades encarnadas y tratamientos que abordan el cuerpo y la neurociencia, es realmente fascinante, y hay una serie de teorías muy matizadas sobre lo que está sucediendo neurobiológicamente que permite a los psicodélicos ofrecer tal potencial curativo. Una teoría primaria es que desconecta lo que se conoce como la red de modo por defecto. Y de nuevo, algunos de ustedes probablemente han leído acerca de esto, porque personas que no son profesionales de la salud que han tenido curiosidad acerca de los psicodélicos han estado haciendo su propia investigación y compartiéndola.

Pilar Jennings 09:17

Lo interesante de la red neuronal por defecto es que está vinculada con lo que consideramos el cerebro predictivo. Es nuestra capacidad neurológica para trasladar a una experiencia futura lo que hemos experimentado antes, lo que nos protege de la sobreestimulación. Así que si subes a un autobús, no piensas: ¿qué es esta estructura con ruedas, y qué es este bolso que llevo en la mano, y qué hay dentro, y qué es esta tarjeta? Si estuvieses muy drogado, eso podría suceder, ¿verdad? Pero debido a la red neuronal por defecto somos capaces de llevar con nosotros experiencias previas, y básicamente protegernos contra la sobreestimulación de sentir crónicamente que estamos en situaciones novedosas. Es muy útil, pero esta red también puede crear rutinas en las que nos quedamos atascados.

Pilar Jennings 10:34

Para las personas que tienen TOC o depresión severos o cualquier condición de ansiedad severa, usualmente hay una tremenda cantidad de pensamientos de anticipación involucrados, y luego con ello, demasiada proyección que previene experimentar nuevas experiencias. Esto parece ser una razón fundamental neurobiológica por la que los psicodélicos han sido muy eficaces para ayudar a interrumpir los patrones que generan sufrimiento agudo. Curiosamente, para los budistas, también es la red neuronal por defecto que genera un sentido del yo, y una de las razones por las que a menudo experimentamos tal curación reveladora cuando hacemos psicoterapia asistida con psicodélicos: de repente, nos sentimos aliviados de esa carga de la conciencia del yo, la separación del yo. Así que podemos sentir curiosidad por lo curativo que es cuando esa sensación del yo empieza a suavizarse.

Pilar Jennings 12:07

Lo que parece ocurrirle a la gente que mejora con psicoterapia asistida por psicodélicos es que acceden muy fácilmente a un sentido de interdependencia cuando la red neuronal por defecto desconecta esa experiencia del yo. Así, por ejemplo, las personas que se enfrentan a un diagnóstico terminal y han estado aterrorizadas por la pérdida, por perder la conexión con sus seres queridos, a menudo acceden a un sentimiento de estar tan intrincadamente conectadas con el mundo en general, incluyendo a sus seres queridos, que se reduce drásticamente el miedo a la muerte. Los psicodélicos también ayudan a las personas que han sufrido traumas complejos, como los veteranos de guerra, que han visto morir a gente o han matado a otras personas, que tienen sentimientos de culpa, que se sienten separados de los demás casi a nivel corporal, y que, gracias a los psicodélicos, empiezan a sentir que están conectados con otros(as). Incluso todos esos sentimientos pueden ser entretejidos en su experiencia. Bueno, volveré a eso, es sólo un breve esbozo de la neurobiología de los psicodélicos.

Pilar Jennings 13:59

El siguiente componente primario, aunque este aspecto a menudo no se explora lo suficiente, especialmente con la implementación de los psicodélicos como intervención clínica, es la espiritualidad. Porque lo que se ha reportado, y gente como Bill Richards en Hopkins ha escrito extensamente sobre esto, es que la gente accede a sentimientos de asombro, a experiencias afectivas que tendemos a asociar con la vida religiosa y espiritual. Así que en ese asombro también se empieza a profundizar y tal vez a ampliar la sensación de que están en conexión con todos los seres, de que el asombro se genera de forma natural. Es decir, si realmente camináramos por la tierra sintiéndonos íntimamente en conexión con los demás, probablemente sentiríamos con más regularidad una sensación de asombro. Pero como es tan fácil caer en sentimientos de separación y pequeñez y en todo el miedo que conlleva esa separación, el asombro a menudo queda oculto por la ansiedad y por la angustia.

Pilar Jennings 15:49

Algo sobre lo que tengo curiosidad es que siento que vamos a necesitar terapeutas de orientación espiritual para influir en el despliegue de esta nueva modalidad. Habrá que discernir cuando las personas no tienen tiempo de usar su práctica contemplativa para acceder a esos sentimientos de interdependencia y asombro. Cuando empezaba a aprender más sobre estas

modalidades, hace algún tiempo, sospechaba, me parecía que había otra ruta. Y la hay, pero no todo el mundo tiene tiempo. Algunas personas viven con agonía y necesitan una experiencia para reducir el sufrimiento agudo, para que una terapia exploratoria ofrezca realmente más beneficios. Incluso aquellos que han trabajado con parejas saben que si están tratando con gente que está muy activada, no habrá muchos *insights*, porque el sistema nervioso está tan desregulado, que la cognición también está comprometida.

Pilar Jennings 17:21

Lo que ofrezco es algo en lo que pensar, el discernimiento. ¿Quién necesita esta intervención? Porque puede que no todos sean capaces de soportar el sufrimiento mientras persiguen lentamente una práctica espiritual en la que podrían trabajar los sentimientos de interdependencia, asombro y dicha, etc.

Pilar Jennings 17:54

Dos cosas más sobre la espiritualidad antes de pasar a la psique y el trauma. Parece que hay mucho en común entre las experiencias que la gente reporta haber tenido con psicodélicos. A menudo suena como una apertura a una conciencia espaciosa, como una práctica de atención plena profundamente centrada en el corazón, en la que se notan muchas cosas, pero sin los juicios acostumbrados. Incluso los términos usados resuenan con la gente que ha estado haciendo prácticas contemplativas durante algún tiempo. Así que surge la pregunta: ¿hay algo nuevo en la experiencia?

Pilar Jennings 18:49

Mi corazonada es que sí, que hay algo nuevo, y va a llevar más tiempo apreciarlo. Lo que hay de nuevo en la experiencia también es parte de un proceso. Es a la vez nuevo y reverbera para la gente que tiene una historia profunda con la práctica contemplativa. No parece que hayan accedido a algo totalmente nuevo, pero en todas las descripciones, en todos los informes clínicos, hay alguna referencia a una experiencia nueva, ya sea porque acceden, pasan de la ansiedad a la seguridad mucho más rápido y de una forma más plena que en su práctica contemplativa, o por cualquier otro motivo. Creo que hay un montón de ejemplos, pero esto es algo en lo que pensar, especialmente a medida que vamos aprendiendo más sobre los

psicodélicos. ¿Qué es lo novedoso? ¿Qué es lo específico de esa modalidad a lo que no se podría acceder con otras formas de tratamiento y curación?

Pilar Jennings 20:23

Bien, permítanme hacer una pausa aquí por un momento y ver si hay alguna pregunta.

Natalia (estudiante) 20:36

Hola, muchas gracias Pilar, ¿está bien compartir un comentario?

Pilar Jennings 20:43

Por supuesto.

Natalia (estudiante) 20:46

Comencé en el camino del dharma como estudiante en 2004 y empecé a trabajar con la ayahuasca medicinal como forma de crecimiento personal y sanación desde 2006. Ha sido instrumental para mi crecimiento personal como terapeuta y como persona. Me trajo algo muy profundo y claro, y proporcionando una forma increíble de indagar sobre la no dualidad de la manera en que la he utilizado para el crecimiento y la sanación en mi vida. He estado utilizando trabajo corporal somático para apoyar a un compañero practicante y participante durante cinco años, y acabo de estar en Perú brindando apoyo de integración corporal para un retiro extendido en el que estuve. Creo que es una conversación muy importante la que estamos teniendo, porque la próxima fase de apoyo a ese tipo de medicina alternativa para las personas es apoyar el aspecto de la integración. Creo que es relevante tanto para la psicoterapia asistida por psicodélicos como para los estudios del dharma, apoyar a las personas con la integración en la forma en que experimentan esos increíbles saltos de crecimiento personal y expansión de la conciencia.

Pilar Jennings 22:36

Gracias. Esto parece ser clave, cómo colaborar desde distintas disciplinas. Esa es básicamente la razón por la que estamos aquí, necesitamos múltiples modalidades a veces para realmente sentirnos bien y resolver paso a paso nuestra historia.

Natalia (estudiante) 22:58

Una cosa más, Pilar, haces una pregunta realmente relevante en términos de lo que ese tipo de terapia asistida por psicodélicos proporciona. Creo que esas ceremonias de sanación suceden colectivamente. Así que el espacio colectivo es un sostén para gritos y lágrimas y risas y todo tipo de grandes procesos emocionales. El aspecto colectivo es muy sanador.

Pilar Jennings 23:31

Hermoso, sí. Dado que los sentimientos de conexión son tan centrales para la experiencia y la sanación, por eso se ha enfatizado tanto el escenario interno y entorno externo [set & setting] en la metodología, para sentir que estás con personas, en comunidad, o con mentores que te ayudan a sentirte seguro, contenido. Gracias.

Rob (estudiante) 24:03

Hola, también tengo un comentario que intentaré mantener corto, y luego una pregunta. Al igual que Natalia, tengo muchos años de historia en los aspectos ceremoniales de la ayahuasca y lo encontré muy profundo. Mi preocupación ahora es hacia dónde se dirige esto, el modelo médico se lo está apropiando. Tengo un cliente que sufre de depresión y la ketamina es la única opción legal ahora y pensé que sería una gran idea que lo intentara. Establecimos intenciones y ella lo experimentó, fue una experiencia profunda. Pero luego, cada semana, la clínica le envía una evaluación del estado de ánimo, y si baja, quieren que vuelva a a por más ketamina. Mi visión de estas medicinas es que muestran a tu mente a dónde puedes ir, y luego tienes que practicarlo en tu vida diaria, meditación, terapia. No es la sustancia en sí, ¿verdad?

Rob (estudiante) 25:22

Hay un médico que dirige una clínica de ketamina que piensa que podría estar usando antidepresivos, que están tratando la droga como la solución. Eso es lo que me tiene frustrado, y me encantaría escuchar lo que piensas sobre eso. Pero también he estado pensando desde que lo mencionaste sobre nuestras defensas proyectándose en nuestra realidad. Como budistas sabemos que incluso sin nuestras defensas totalmente comprometidas, estamos proyectando en la realidad una gran cantidad de cosas. Pero a medida que trabajamos en ellas, es un continuo, ¿verdad? a veces pensamos: oh, esto son definitivamente mis defensas proyectándose en la realidad. En otras ocasiones pensamos que podemos determinar nuestra realidad. Pero justo en el límite, donde lo intentamos tanto como podemos, pero no podemos discernir qué es proyección defensiva y qué realidad, ¿algún consejo sobre cómo trabajar en eso tanto para nosotros mismos como para nuestros clientes?

Pilar Jennings 26:36

Claro. Muchas gracias. Quizás en relación a tu primer punto, esta es una gran trampa, algo en lo que he estado pensando ya que estas medicinas están ahora más disponibles, y para los terapeutas y las clínicas será muy tentador colocar el agente del cambio en la medicina. Pero, en última instancia, esta es tanto mi opinión, como una opinión compartida por otros investigadores con los que he estado en conversación, la verdadera sanación ocurre en un contexto relacional. Es por eso que la metodología de MAPS implica una experiencia relacional bastante activa entre el paciente y los terapeutas en las sesiones preparatorias. Luego, los terapeutas están presentes en varias sesiones del viaje, y después están involucrados en las sesiones de integración.

Pilar Jennings 27:58

En última instancia, creo que lo que se necesitará, tanto para proteger a las personas de ser manipuladas o explotadas, son terapeutas que entiendan estas medicinas pero que también sepan que son parte de un proceso relacional, donde lo que se accede puede ser explorado e integrado más plenamente. Porque cuando eso no sucede, es una configuración para una fantasía de que la sanación puede venir de la medicina. Y aunque la eficacia de estas medicinas es significativamente mayor que la de los antidepresivos y medicamentos contra la ansiedad (que es alrededor del 20%, pero con psicodélicos es del 80% y más). Eso es

emocionante, convincente, pero no ofrece una solución rápida, necesita ser parte de un proceso más largo.

Pilar Jennings 29:12

Con respecto a tu segunda pregunta, Rob, esto fue algo que un mentor nos dijo cuando estábamos estudiando con ella hace años, que la única manera de evaluar qué es proyección es conocerse a uno mismo. Por eso necesitamos continuar con nuestro propio trabajo personal, porque de esa manera somos más capaces de sentir cuándo algo se ha activado y parece verdadero, pero hay una respuesta afectiva aumentada. Solía decir, "cuando sientes que estás espumando por la boca". Primero que nada, lo notarás si estás haciendo tu propio trabajo. Y luego puedes empezar a preguntar qué se ha agitado que sea personal, si estás reaccionando. Como anteriormente, algunos tuvimos una reacción a algo que es externamente inquietante, pero no comenzamos con insultos, ni nos sentimos inclinados a demonizar. Esa es una buena señal, la proyección no es el evento principal aquí, es reflexivo, hay curiosidad.

Chris (estudiante) 30:54

En realidad, no creo tener una pregunta en este momento. Ha sido muy útil escuchar esta discusión y lo que acabas de decir sobre la red neuronal por defecto y cómo se apaga como mecanismo. Sí, realmente es útil pensar en ello de esa manera tan clara. Lo aprecio y tengo mucha curiosidad por reflexionar más, creo que debemos ser conscientes de que las compañías de seguros tendrán un gran impacto, porque ahorrarán dinero. Así que simplemente me hace querer pensar en eso y anticipar.

Pilar Jennings 31:47

Sí, este es un gran momento para aprender más sobre esto, ya que lo que probablemente suceda en el futuro es que muchos pacientes vengan y expresen interés en tener una experiencia psicodélica o trabajar con un terapeuta que tenga cierta apreciación por ella. De alguna manera, lo que está sucediendo ahora refleja lo que sucedió hace unos 20 años con respecto a los terapeutas que eran respetuosos con la espiritualidad. Este es un momento

oportuno para, primero que nada, ayudar a los pacientes a entender que es un recurso, no una meta final, y que puede ser muy efectivo como parte de un proceso de exploración terapéutica a largo plazo.

Pilar Jennings 32:58

Agregaré que algunas formas de sufrimiento se presentarán como resistentes al tratamiento. Aquellos de ustedes que han sido terapeutas durante un tiempo saben cómo es cuando lo están intentando todo. A veces, cuando la eficacia no es obvia y hay dudas, necesitamos ser pacientes y curiosos sobre lo que no se ha descubierto mutuamente, qué se defiende, pero a veces es una indicación de que alguien necesita algo más de lo que está experimentando en su tratamiento.

Pilar Jennings 33:48

Muchas de las personas que han estado involucradas en ensayos clínicos inicialmente presentaron condiciones resistentes al tratamiento. A menudo, los veteranos de guerra lo han intentado todo: hicieron CBT, DBT, terapia grupal, terapia individual, y no disminuyó la suicidabilidad, ni los comportamientos adictivos. Y así, esa es una buena manera de discernir, si han estado tratando pacientemente de explorar, de trabajar, es posible que alguien pueda beneficiarse de este recurso. Esa ha sido mi experiencia con ciertos pacientes que están realmente debilitados por el TOC.

Pilar Jennings 34:49

Hay algunas condiciones para las que esta terapia está contraindicadas: personas que tienen una organización de trastorno límite [*borderline*], donde hay *splitting*, no son buenos candidatos para la terapia psicodélica. Incluso veteranos de guerra no necesariamente se presentan como *borderline* porque han tenido un trauma complicado y discernible que a menudo los ha dejado llenos de autodesprecio y miedo por demasiado sufrimiento. Personas con trastorno límite y/o obstáculos en su desarrollo no son los mejores candidatos para esta modalidad, a menudo necesitan un tratamiento psicodinámico más profundo e intensivo. En MAPS eso fue

descalificante. Muchas personas estaban interesadas, pero si habían tenido un accidente y además habían sido evaluados como *borderline*, eran descalificados. Phil podría decir mucho más sobre eso, lo ofrezco como una forma de discernir.

Pilar Jennings 36:23

Por último, personas en comunidades espirituales a menudo tienen la esperanza de que la práctica será el boleto para abordar el sufrimiento complicado, trabajar a través de la adicción, resolver paso a paso las historias de trauma. Y creo que la vergüenza en torno a los psicodélicos ha disminuido enormemente, en parte porque ahora hay muchos maestros de dharma que admiramos que están interesados en los psicodélicos y han sido muy abiertos al respecto. Así que están ayudando a las comunidades espirituales a reflexionar de una manera más integrada sobre para qué son estos recursos.

Pero sigo teniendo curiosidad en torno al discernimiento sobre cuándo necesitamos profundizar en nuestra práctica espiritual, y cuándo alguien necesita este recurso adicional. De manera similar a cómo necesitamos ayudar a las personas a apreciar que el contexto relacional les ayudará a aprovechar al máximo los psicodélicos, o que la práctica espiritual ayudará a obtener un significado más profundo de los viajes psicodélicos, porque tendrán métodos que pueden usar todos los días. No puedes tomar una dosis heroica de psilocibina de manera segura todos los días, aunque se hace bastante microdosing. Podemos respirar todos los días, tener curiosidad sobre por qué no nos sentimos dichosos, y luego acceder a algunas de las prácticas tántricas que hemos estado explorando.

Pilar Jennings 38:34

Así que mi intuición es que, a medida que avanzamos con estas medicinas, quienes se sienten atraídos por la práctica contemplativa tienen una hermosa oportunidad para ayudar a las personas que han estado recurriendo a los psicodélicos a comprender las metodologías que están disponibles a través del dharma que podrían ayudarles a obtener más de su viaje original. Realmente entrelazarlo en la psique y en la vida diaria.

Victoria (estudiante) 39:08

He tomado ayahuasca en una ceremonia, en comunidad, y veo lo que dicen sobre las personas que tienen TOC muy severo, cómo podría sacar a alguien de los patrones habituales, y de repente, poder ver una manera completamente nueva de ser que no se había experimentado antes. Eso nos muestra que esta otra manera existe, ¿verdad? Si estamos practicando con la respiración, ¿cómo podrían las visualizaciones crear esa misma experiencia para las personas? Quizás no sea tan rápido. Si podemos experimentar eso a través de un mentor, por ejemplo, ¿funcionaría de manera similar, pero más lentamente? Para mí, estas cosas siempre han sido como un pequeño parche. No puedo tomar, como acabas de decir, esa droga todos los días, así que solo estás creando espacio.

Victoria (estudiante) 40:50

La diferencia entre algo que funciona a lo largo del tiempo y cambia tu cerebro frente a un alivio y relajación momentáneas respecto a la experiencia estresante. Lo cual también es útil, por supuesto, pero no es lo mismo que una transformación, un cambio de rasgo, supongo. Me pregunto qué piensas sobre eso.

Pilar Jennings 41:26

Gracias. Es por esta razón que siento que los psicodélicos, en última instancia, si van a ser de más beneficio, deben estar fundamentados en otra tradición de sanación, probablemente tanto clínica como espiritual. La pregunta gira en gran medida en torno al ritmo; toma trabajo, la mente tiene que estar relativamente asentada para hacer práctica de visualización. Si alguien está atrapado por la agonía de la adicción o el TOC o trauma complejo, la mente simplemente estará demasiado angustiada para poder hacer ese trabajo. Puede haber vislumbres momentáneos, pero puede que sea demasiado poco, demasiado tarde. Y el cambio fisiológico, neurobiológico, permite a las personas permanecer en la experiencia. Esta también es una diferencia, obviamente, los meditadores más avanzados pueden permanecer en un estado contemplativo, pero para la mayoría de nosotros, toma mucho trabajo llegar allí. La mente está pensando en mirar teléfono, o en sushi, no se necesita mucho para que quiera ir a otro lugar. Si acabas de regresar de Irak y has visto a niños perder la vida, la mente no se va a asentar muy fácilmente.

Chris (estudiante) 43:18

Gracias. El artículo sobre el MDMA incluye un ejemplo que fue muy conmovedor para mí. El veterano tiene una experiencia increíble y supera la culpa del sobreviviente. Interactúa con su amigo que murió en combate, de manera dramática, y estaba inspirado y emocionado por ello. Parecía estar curado. No tengo experiencia personal con esto, así que tengo curiosidad por saber más sobre qué se puede esperar de experiencias menos obvias, ¿qué tipo de cambios? ¿Cuánto acelera la resolución realmente? Si puedes hablar de eso.

Pilar Jennings 44:31

¿Para las personas que están en la categoría de los llamados "normales sanos"?

Chris (estudiante) 44:35

Sí, exactamente.

Pilar Jennings 44:39

Bueno, mi intuición es que es bastante diferente, según lo que alguien traiga a la experiencia. Probablemente cualquier neurosis, cualquier cosa que haya obstruido la capacidad de alguien para sentirse más seguro, especialmente en sus relaciones, es probable que se suavice. A menudo la pregunta que las personas que facilitan harán después del viaje es, ¿notaste un cambio en la ansiedad hacia más seguridad? Para muchas personas es un cambio dramático, en parte porque esa sensación dolorosa de ser un yo separado ha tenido la oportunidad de asentarse de una manera tan visceral. No tienes que esforzarte por ello, simplemente estás en la realidad. Y entonces, si hay una historia de ansiedad anticipatoria, de sobreprepararse, o de criticarte por no hacer las cosas bien, todo eso puede suavizarse de manera iluminadora. El viaje se convierte en un punto de referencia para lo que es posible, de manera no del todo diferente a cómo la práctica contemplativa puede ser un punto de referencia. Sabemos cómo es estar en un retiro, sientes que estás muy conectado con otros, hay mucha compasión.

Luego se vuelve a casa y a la habitual locura, ¿verdad? Así que es útil notar que algo cambió, que podemos entrar en otro estado.

Jonathan (estudiante) 46:57

Sé muy poco sobre el uso de psicodélicos en este momento, pero me parece que, en términos de uso por razones espirituales, hay alguna afectación químico biológica que puede crear una experiencia espiritual real, como decías, de asombro o de caída de límites, de conexión. Pero luego tiene que haber algún tipo de interpretación de ese evento. Lo que resonó conmigo fue lo que decías sobre que tiene que suceder en relación, y no solo uno a uno, sino en una comunidad o sangha de algún tipo. Solo puedo relacionarlo en términos de algunas de mis propias experiencias tempranas de esos estados, ya sea a través de prácticas o simplemente cosas que me han sucedido. Me ha llevado años entenderlas mejor a través de grupos como este, de relaciones, lectura y conferencias. Aun así, mi comprensión de ellas cambia a medida que me desarrollo. De hecho, me parece que podría ser peligroso no tener acompañamiento posterior a la experiencia, porque hay tanta contextualización, creo, que es necesaria una vez que eso sucede.

Pilar Jennings 49:16

Gracias. Es otra razón por la que las personas que están usando estas medicinas se beneficiarán enormemente de apreciar su mundo interior, la subjetividad, como forma de entender que lo que se experimenta va a ser altamente subjetivo. Por supuesto, hay categorías de experiencia, a menudo: sensación de asombro, sentido de conexión con lo divino, sentido de conexión con el mundo natural, suavización de miedos, etc. Pero la especificidad de esas categorías es donde puede ocurrir la sanación, cuando se exploran más plenamente.

Fiona Brandon 50:13

Tengo un par de cosas para compartir. He visto que para mis clientes que han utilizado psicodélicos, es una manera en que pueden acceder a estados previos al lenguaje que ha sido muy útil. Solo ofrecería eso cuando sepas que hay algún trauma de desarrollo previo al

lenguaje que ha sido muy resistente a ser contactado, he visto resultados muy buenos en términos de que los psicodélicos ayudan a tocar ahí. También para clientes con los que hago trabajo de integración de aspectos de sí mismos; han podido traer una parte, tal vez a su experiencia psicodélica, que también es muy útil, porque conocen esa parte, pero tal vez aún queda más trabajo por hacer allí.

Fiona Brandon 51:19

También he visto a clientes que cuando se sienten atrapados en terapia, pueden estar más listos para decir: necesito llamar a mi guía. Y creo que también es importante vigilar eso, y lo que Pilar ha diciendo sobre cuando hay alguna resistencia a que las cosas se revelen en terapia, puede ser útil verificar, ¿hay algo aquí entre nosotros que esté bloqueando algo que esté por venir? Porque, nuevamente, no es una solución rápida, no queremos poner la atención en la medicina de esa manera, fuera del contexto relacional.

Fiona Brandon 1 51:43

También he apreciado que para aquellos clientes que tienen una práctica de dharma, la capacidad de ser observadores cuando tienen una experiencia psicodélica ha sido increíblemente útil. Así que hablando sobre la "polinización cruzada", incluso si alguien no ha meditado mucho, pero tiene algo de experiencia de mindfulness, llevar eso a una experiencia psicodélica es increíblemente fructífero.

Pilar Jennings 53:10

Sí, muchas gracias, para traer más conciencia a una experiencia que puede abrir la conciencia. Es una combinación ganadora.

Natalia (estudiante) 53:33

Hay otro comentario que me gustaría compartir, Pilar. En los últimos años se han realizado estudios sobre cómo el trauma generacional puede alterar el ADN de las personas, se pueden encontrar niveles más altos de cortisol en los descendientes. Creo que ha habido estudios preliminares con peyote y ayahuasca que a nivel biológico y orgánico pueden reprogramar algunos fragmentos de ADN, y eso iría junto con lo que Fiona mencionó sobre lo preverbal y quizás más allá.

Pilar Jennings 54:22

Gracias. La investigación es muy útil para comprender más plenamente estas modalidades, ya que (gracias Fiona) a menudo cuesta acceder a una experiencia muy temprana, lo que hace que la terapia sea un proceso arduo y a largo plazo. Así que tener otras modalidades para ayudar potencialmente a las personas al menos a confiar en que hay algo ahí que es poderoso, pero de difícil acceso, podría potenciar el proceso terapéutico y acelerar el proceso de sanación intergeneracional.

Rob (estudiante) 55:39

Me gustaría volver al aspecto relacional, cuando dijiste que principalmente, la sanación proviene del aspecto relacional. Luego me preguntaba, supongo que depende en cierta medida de lo que queremos decir con relacional, si nos referimos entre el cliente y el terapeuta, o el participante y el chamán. Pero cuando en meditación profunda o en una experiencia individual con la medicina, incluso si estamos en comunidad, pero sin comunicarnos con otros, se pueden tener grandes *insights*, ¿verdad? Entonces, ¿cómo combinamos eso con la idea de que la sanación ocurre en un contexto relacional?

Pilar Jennings 57:01

Es una gran pregunta, porque somos relacionales con nosotros mismos, interpersonalmente con mentores, y en comunidad. En el dharma se sugiere que necesitamos las tres experiencias relacionales para sanar y sentirnos bien. Necesitamos cambiar la forma de entender quiénes somos, y de tratarnos a nosotros mismos. Pero luego necesitamos mentores con quienes

podamos obtener algo de refuerzo, para obtener ayuda concreta, pero también para seguir viviendo esa relación distinta con uno mismo debido a cómo nos están tratando los demás.

Diría que con las medicinas, lo mismo va a ser cierto. Necesitamos la oportunidad de reflexionar, y aquí es donde la meditación será muy útil, tener capacidad para asentarse y ver qué se experimentó. Pero igualmente se necesitarán mentores seguros y cariñosos para asegurarse de que nadie sufra daño, ¿verdad? Las personas entienden un poco más plenamente el potencial. Y necesitaremos comunidades, lugares donde se pueda explorar y entender mejor.

Rob (estudiante) 58:55

Joe me dijo una vez que el beneficio de los terapeutas es que nos mantendrán honestos, ¿verdad? Supongo que podemos hacerlo también si estamos solos con la medicina, o si tal vez necesitamos a alguien que nos ayude a mantenernos honestos.

Pilar Jennings 59:11

Eso tiene sentido para mí, dado lo poderoso que es el inconsciente y lo difícil que es ver lo que está en la sombra, realmente necesitamos otras personas que sean más o menos dignas de confianza, personas de integridad, para poder señalar que puede haber algo aquí que te resulta difícil de ver, pero que sería beneficioso traer a la conciencia. Y esto también surge con los viajes, porque la fantasía de lo que debería suceder es muy poderosa para muchas personas, así que si hay un terapeuta participando que puede apreciar tanto el poder de la fantasía como la brecha entre la fantasía y la realidad, y luego amplificar lo que realmente sucedió, incluso si no cumple con las expectativas, eso es obviamente muy beneficioso para el participante.

Fiona Brandon 1:00:37

Muchas gracias.

Pilar Jennings 1:00:40

De nada. Gracias a todos por estar aquí, por ser parte de esta sangha.

Fiona Brandon 1:00:58

Sí, cuídense todos. Gracias nuevamente, Pilar, maravillosa discusión y charla. Hay mucho aquí para sopesar, sin duda.

Pilar Jennings 1:01:09

Cuídense, amigos. Buenas noches.