

METÁFORAS CONSCIENCIA AYAHUASCA Y PSICOTERAPIA

Josep M^a Fericgla

Conferencia pronunciada por Josep M^a Fericgla en las III Congreso Internacional Mundos de la Consciencia, organizado por el Colegio Europeo para el Estudio de la Consciencia, en Basilea, Suiza, los días 11 a 14 de noviembre de 1999

Mi aportación está dividida en dos mitades claras. En primer lugar les expondré un resumen de la teoría que sustenta el uso de la ayahuasca en psicoterapia y luego hablaré de la práctica.

No voy a extenderme para explicar que el siglo que acabará dentro de pocas semanas ha sido el más importante para el estudio de la mente humana, y que el próximo siglo será, probablemente, aun más importante. Estamos entrando en lo que podríamos llamar la Cultura de la Ancianidad y de la Consciencia, ya que estos dos ámbitos humanos son los que más van a marcar Occidente durante el próximo siglo. Aunque, por desgracia, probablemente se seguirá manteniendo todavía una mayor atención a las guerras.

Dentro de este marco de interés, los recursos que nos permiten modificar a voluntad el estado de la consciencia son herramientas perfectas para el estudio de la mente y para vivir. De aquí que, a pesar de las absurdas prohibiciones que pesan sobre algunas sustancias, las farmacias, por su lado, se están llenando de nuevos productos psicoactivos para modificar los estados de ánimo, borrar el dolor emocional, estimular la actividad mental y física, y un largo etcétera que sería difícil de enumerar y más aun de justificar al lado de los psicótrópos prohibidos.

Tampoco es necesario decir que nuestros ancestros han usado de tal tecnología enteógena desde la más remota antigüedad y que los animales, como estamos descubriendo con asombro, también consumen una gran variedad de sustancias naturales visionarias. Tal vez, la gran excepción a este consumo dentro del reino animal lo constituyen algunos seres humanos que se oponen a ello.

Así pues, uno de los principales temas de investigación actual es el de la esencia de nuestra mente. ¿Qué ocurre ahí dentro? ¿A que se dedica nuestro cerebro, ese extraño ser que vive más allá del mundo externo y de las percepciones físicas, generando su propio mundo como producto secundario del conocimiento particular? ¿Qué sucede con 1a mente que transmite sus contenidos por medio del arte, el pensamiento científico y religioso, y con ello demuestra que ya había creado estos materiales dentro de ella misma antes de externalizarlos?

Desde Kant se da por aceptada la inmanencia de la consciencia respecto de nuestra mente. Todo lo que cae dentro de nuestro campo de experiencias posibles es lo que conforma nuestro mundo y nada más que ello. También desde Bateson hasta el actual constructivismo se acepta que los hechos construyen nuestra mente, pero que a la vez somos los seres humanos quienes, con nuestros acuerdos, construimos literalmente el mundo que conocemos. Es un proceso dinámico.

En una ocasión pregunté a un buen amigo, famoso especialista en el estudio de la inteligencia, qué era la inteligencia, y él me respondió: "la inteligencia es lo que miden los tests de inteligencia". Bien, pues esto es construir el mundo.

El hecho de la inmanencia y la plasticidad de nuestra consciencia nos permite y nos fuerza a la vez a construir el mundo que conocemos --y lo podemos conocer justo porque lo construimos. Ello se observa en la investigación de cada una de las dimensiones de nuestra

mente. Lo indica el funcionamiento digital y plástico de las sinapsis, solo condicionado por estímulos exteriores; la capacidad abierta de aprender a aprender; el propio contenido mental y su forma de elaborar lo general pero siempre desde los datos particulares, etcétera.

En este sentido, el uso de ciertos enteógenos permite despertar la experiencia de lo que denomino consciencia dialógica, una tipo de consciencia que es capaz de conversar consigo misma, de observarse. Desde el momento en que alguien ha experimentado en sí mismo la consciencia dialógica y ha sido capaz de darle forma --paso éste muy importante--, pasa a ser parte de su vida, a agrandar el mundo en que habita. Y lo hace de una forma total, no solo parcial.

La consciencia está integrada en un sistema único. No hay una consciencia repartida. Diversos trabajos experimentales permiten afirmar que no puede ser dividida en partes. Es decir, en cada instante solo somos conscientes de una sola cosa, aunque la atención puede variar muy rápidamente de objeto y dar la impresión que atendemos a dos o más cosas a la vez. Se ha calculado que el tiempo que separa el hacer una cosa o poner la atención en ella, y hacer otra cosa --por ejemplo, conducir y hablar--, es de 50 milisegundos. También se han realizado experimentos recientes de rivalidad binocular que lo confirman, por ejemplo poniendo líneas verticales que llenan el campo visual de un ojo y líneas horizontales que ocupan el campo visual del otro. Así se ha verificado que la mente pasa de un ojo a otro muy rápidamente pero no puede mezclar lo que captan ambos ojos si se trata de objetos distintos. La unidad de la consciencia no puede ser evitada. Lo máximo que podemos hacer es entrenarnos a tener una consciencia difusa, y de hecho todos la tenemos varias veces al día. Por ejemplo, cuando esperamos el autobús y nos quedamos momentáneamente con la mente en blanco, como ensimismados. En este corto rato vivimos la experiencia de consciencia difusa. De ahí que, lo que realmente sucede es que pasamos por miles de estados de consciencia distintos a lo largo de un solo día pero solo nos fijamos en algunos que la propia cultura nos ha entrenado para reconocer como útiles o adecuados.

Lo que sucede con la consciencia es que cada cultura y cada sociedad escoge ciertas formas de funcionar y de interrelacionar la multitud de informaciones que corren por el sistema nervioso central para determinar cual es la forma normal de procesar y de decodificar la información. Así es como creamos nuestro mundo.

Para poner otro ejemplo, en nuestras sociedades actuales se excluye sistemáticamente la percepción intuitiva de la realidad. Nadie afirma: "esto es así porque lo he intuido". Pero en diversas sociedades amazónicas, donde he estado estos últimos años haciendo mis trabajos de campo, la intuición es de capital importancia para la toma de decisiones en la vida cotidiana y ello implica un cierto entrenamiento específico de la consciencia. Para ellos, se trata de un estado mental normal, en tanto que para nosotros sería anormal. Aquellas personas amazónicas incluso distinguen entre diversos tipos de intuición, les dan nombres distintos y los usan para ordenar su vida. Entre ellos es posible afirmar: "esto es así porque lo he intuido" y a continuación actuar en consecuencia con todo el apoyo social.

En este mismo sentido, también se ha comprobado que existen diferencias individuales muy importantes en los estados de consciencia y en la percepción del mundo.

Saltando algunos pasos intermedios de mi recorrido, propongo que para medir el grado y tipo de consciencia de una persona se podría analizar el nivel de diferenciación interna que se da en el sistema "mente" en un determinado momento. Es decir, si la entropía se refiere al número de estados posibles de un sistema, la mayor o menor consciencia depende del nivel de complejidad de la comunicación interna que se da en la mente. Del mayor o menor intercambio de información entre clusters o paquetes nerviosos del sistema nervioso central. En este sentido, por ejemplo, cuando estamos en la fase de sueño REM, se ha verificado que hay mucha actividad neuronal, que hay un patrón complejo de actividad mental, y ello genera un tipo de consciencia densa que se manifiesta en la producción onírica. En sentido contrario,

durante el sueño profundo, no REM, las células del cerebro parecen funcionar todas al unísono. No hay diferenciación celular ni intercambio de información entre partes del cerebro y la consciencia desaparece. En tal estado mental no producimos sueños, ni alteraciones de la presión sanguínea, ni movimientos musculares. Todas las sinapsis del cerebro se abren y cierran a la vez, bastante similar a lo que sucede durante los ataques de epilepsia.

Saltando todavía más pasos intermedios, esto nos conduce a otra cuestión. Para que exista un patrón complejo de funcionamiento en nuestra mente y un buen nivel de autoconsciencia, en el cerebro debe existir un elevado nivel de integración o de interconexión neuronal. Como acabo de exponer, se ha verificado que la consciencia aumenta cuando el cerebro está internamente muy diferenciado en sus funciones y a la vez está interconectado. Entonces es también cuando hay más estabilidad en el sistema. Si un sistema está muy relacionado con el mundo exterior, muy abierto, tiene poca interrelación interna y ello conlleva que sufra una mayor inestabilidad.

De ahí que la piedra angular de nuestra consciencia es la gran capacidad de discriminar entre miles de estados de consciencia diferentes, de contrastarlos, y por ello el cerebro debe dedicar gran parte de su actividad a las conexiones internas. Como mínimo la tercera parte de cada día, mientras dormimos. Esta forma concreta de procesar información, como sabemos, también se da en las prácticas de meditación o estando bajo el efecto de una gran variedad de enteógenos. De ahí que cuando se consumen enteógenos es habitual que se duerma poco pero que, después, uno se sienta despierto, relajado y bien.

Por otro lado, según Metzinger, la consciencia tiene 7 características principales. Voy a enumerar solo las que tienen relación con nuestro tema y que son:

A) la presencia fenoménica del sujeto en el aquí y ahora. La consciencia dice al sujeto, recoge, lo que le sucede aquí y ahora.

B) la transparencia. Es decir, la consciencia es transparente y opera por representaciones de los hechos. Dicho de otra forma, la consciencia actúa cuando un modelo del mundo se activa sobre la transparencia. Y este modelo del mundo es siempre una metáfora de lo que sucede. Podemos llegar incluso a ser conscientes que se trata de "nuestras metáforas" y es con ellas y a través de ellas que damos forma al mundo.

C) los hechos conscientes forman parte de una concepción del mundo. Por esto, la memoria y los sentimientos también operan en la consciencia.

D) el cuarto factor esencial de la consciencia humana es la existencia del yo. El yo es un modelo complejo de uno mismo, y es un modelo virtual, no real. Un simple ejemplo son las numerosas investigaciones realizadas entorno de las "extremidades fantasma". Las personas que han perdido alguna extremidad en muchos casos la sienten durante años, les duele la pierna que ya no tienen o sienten frío en los dedos desaparecidos. A veces hasta 30 años después de la pérdida. El yo es una autorepresentación virtual que dura en el tiempo, es única y es sólida. Esta característica principal de la consciencia es lo que nos da perspectiva y de ello deriva la siguiente característica que se refiere a...

E) los estados místicos. Tales estados son autorepresentaciones no patológicas de uno mismo. Es la liberación temporal de lo que afirma el famoso neurólogo Damasio cuando dice que: "el cerebro es el público encarcelado por el cuerpo". De pronto, durante los estados místicos, el público se ve a sí mismo y se puede liberar momentáneamente de su carcelero, reforzando la primera característica del "aquí y ahora".

Bien, voy a resumir en cuatro palabras lo expuesto hasta aquí para pasar luego a la aplicación. Vivimos en un mundo que construimos cada uno de nosotros en un cierto acuerdo con los demás; nuestra mente funciona por medio de metáforas que dan forma y sentido al mundo, incluyendo la idea del yo; y nuestra consciencia, para crear una idea general del mundo, utiliza todas las experiencias particulares de que dispone, de ahí que la memoria y los

sentimientos formen parte de esta construcción. También podemos activar una consciencia dialógica o mística durante la que la propia mente se ve a sí misma, genera una auto representación, puede incluso reconocer las metáforas como tales, como modelos virtuales que se proyectan sobre una transparencia.

Dando otro salto, lo que ya convierte esta conferencia en un partido de golf más que en una conferencia, nos adentramos en el problema de las toxicomanías. Es un campo en el que estoy aplicando la teoría sistémica que acabo de describir a grandes rasgos.

Las llamadas drogadicciones, en realidad son un tipo de comportamiento compulsivo. Pero hay muchos tipos de compulsiones: al sexo, al trabajo, al poder, a las máquinas de juego, también al tabaco, al alcohol y a otras sustancias... y toda compulsión tiene un origen casi único: un profundo vacío interior, una falta de sentido de la propia existencia. En definitiva, una mala metáfora del yo y del mundo. Las personas con comportamientos compulsivos carecen de una buena auto representación estable. Y, en parte, no hay una buena auto representación porque la mente no puede discriminar entre distintos focos de actividad. Probablemente el cerebro necesita que haya más actividad, pero ordenada. Esto es lo que le permite aumentar el intercambio de información interna y generar una mayor estabilidad del sistema, en definitiva una mayor consciencia. En general, las compulsiones se dan hacia las sustancias con cierto potencial embrutecedor, que hacen explotar todas las sinapsis a la vez. Es decir, algunos estimulantes u opiáceos. No se sabe de comportamientos compulsivos hacia los hongos psicodélicos, el peyote o hacia la ayahuasca.

Así pues, para eliminar este vacío existencial que se intenta compensar con la compulsión, en primer lugar, la persona debe ser capaz de activar la quinta de las características de la consciencia que he descrito: debe ser capaz de auto-observarse. Y para ello necesita una metáfora correcta de sí mismo, algo con que llenar la transparente consciencia del sí mismo. Hay bastantes sistemas metafóricos históricos que sirven para ello: el budismo, las diversas escuelas de meditación zen, la psicología analítica, todas las religiones y mitologías, la misma ciencia, etcétera. La forma más práctica y universal que he hallado para ayudar a crear una metáfora sólida de uno mismo, es por medio del análisis de sueños y algo de técnicas gestálticas. Las técnicas gestálticas son eficaces para que el paciente se reconozca en el aquí y ahora, para que sea capaz de sentir sus emociones, sus impulsos y su cuerpo más allá de la tendencia compulsiva. Por otro lado, el análisis de sueños. En especial sigo la escuela junguiana porque da un sentido universal al significado de los sueños, lo cual resulta muy adecuado para que el paciente vaya estructurando su propia producción onírica y para que encuentre un valor trascendente en sí mismo: el proceso de individuación. En definitiva, el análisis regular de los sueños sirve para que el paciente vaya construyendo una metáfora distinta de la realidad de la que tenía hasta el momento.

Para ello, las sesiones de análisis de sueños no solo me sirven para saber qué está sucediendo en el sustrato mental de la persona con adicciones, sino que le voy explicando, a grandes rasgos, como se interpreta cada símbolo onírico. A veces pido al paciente que busque, él mismo, un elemento de su sueño en un diccionario de símbolos, de manera que pueda descubrir que hay un cierto orden intrínseco y objetivo en lo que esta soñando. "Ahí tienes un diccionario, busca tu mismo el concepto 'casa' y podrás entender mejor este sueño". Al principio se sorprenden pero luego, de forma automática y muy rápidamente comienzan a dar forma a la nueva metáfora o representación de ellos mismos. El mundo adquiere otro sentido.

Más adelante, cuando el paciente ya se siente seguro, cuando comienza a entender que sus propios sueños le dicen cosas ordenadas, y especialmente que lo dice su propia mente oculta, les invito a unirse a otros pacientes en grupos de 4 a 6 personas. Ahí hacemos el análisis de sueños conjuntamente. Cada sesión puede durar 4 o 5 horas pero no importa. A todos suelen interesar los sueños de los otros.

Con ello consigo dos objetivos más: a través del análisis de sueños en grupo se genera un ambiente de profunda fraternidad, respeto y solidaridad; y en segundo lugar, se crea un mayor acuerdo consensuado sobre el mundo que están alimentando a partir de la nueva metáfora. Se da el efecto "open mind": lo que sucede y explican los demás a menudo resuena dentro mío, lo reconozco también en mí, lo hago mío. Todo ello es rápido de construir si la dinámica de grupo se lleva bien.

Llegados a este punto de proceso, que puede durar dos o tres meses, cada persona ya tiene un mayor nivel de consciencia sobre sí mismo. Esto significa mayor discriminación entre impulsos emocionales, más capacidad para recordar y encontrar el sentido a los diferentes eventos que jalonan la vida y significa también disponer de una metáfora más adecuada y estable para construir el propio mundo. Las cosas ya no suceden porque sí sino que pueden tener un sentido y un orden, solo hay que ser capaz de observarlo y tratar de entenderlo. También he podido observar que en este punto aumenta la capacidad para memorizar cosas. Estoy seguro que algún día se podrá verificar biológicamente el efecto que produce el hecho de tener una mejor metáfora de la vida y del mundo. La correspondencia sería una mayor conectividad neuronal y un mayor intercambio de información entre distintas partes del cerebro.

En este momento de la terapia es cuando se hace necesario el uso de algún enteógeno, y el más adecuado para este tipo de trabajos es la ayahuasca. No digo que sea el mejor enteógeno, sino que este protocolo lo he diseñado justo para trabajar con ayahuasca (debido a su duración, tipo de efectos físicos y psíquicos, y facilidad para mantener contacto oral entre el paciente y el terapeuta).

Después de los pasos anteriores, la persona debe someterse a una experiencia de consciencia dialógica para fijar en sus profundidades el nuevo modelo del mundo, más estable que el anterior y más libre de compulsiones substitutorias.

Las sesiones de ayahuasca se llevan a cabo con todo el grupo de pacientes a la vez. Esto es importante para consensuar la nueva construcción emocional y vital que comparten, y también para que cada uno aprenda de las vivencias de los demás. Es información extra aprovechable. Cada sesión de ayahuasca también sirve para activar y discriminar nuevos recuerdos y emociones personales por medio de estímulos escogidos. Es decir, consumimos el enteógeno, apagamos las luces y esperamos a que empiece el efecto. Cuando el efecto está en el punto álgido, enciendo de nuevo la luz y cada participante debe coger y mirar las fotografías que hemos seleccionado previamente de acuerdo a cada caso particular. Cada fotografía se refiere a algo de su vida pasada, a otras personas cercanas o son imágenes arquetípicas sugerentes y adecuadas. El paciente se queda un tiempo mirando cada fotografía hasta reconocer lo que despierta en su interior. Así esperamos a que se activen los rincones mentales donde se halla el origen del vacío existencial -o desequilibrio sistémico- que le impulsa al comportamiento compulsivo. Después de un rato, comienza un turno muy tranquilo de palabras.

Yo pregunto a cada uno sobre lo que está viendo proyectado en la transparencia de su consciencia gracias al estímulo de las fotos que tiene delante. Dejo el tiempo necesario para que las emociones que suelen explotar se relajen y hablamos de ello en la medida en que cada paciente lo puede soportar y entender. Luego, intento darle alguna clave para que ordene en su interior la nueva información que ahora dispone de sí mismo. Se trata de una especie de psicoanálisis corto pero intenso bajo el efecto del enteógeno y los estímulos seleccionados. Su origen lo tiene en las terapias del Dr. Salvador Roquet, que él denominó "psicosíntesis". Después de que cada uno de los miembros del grupo ha podido llevar a la consciencia y comprender algo nuevo sobre el origen de su vacío interior, apagamos las luces y repetimos la dosis de enteógeno para dar más tiempo a que cada uno pueda autoelaborar lo que ha sucedido durante el análisis. En términos tradicionales se expresaría diciendo que es

un método de psicoanálisis rápido aprovechando la apertura del inconsciente que induce la ayahuasca.

Para inducir a que el trabajo reciba el trato emocional adecuado y para evitar que se vuelvan comportamientos rutinarios, doy una estructura de ritual laico, flexible y poco ceremonioso, pero ritual a fin de cuentas, a toda la sesión.

Al día siguiente hacemos una dinámica de grupo que dura varias horas y seguimos con las sesiones semanales de análisis de sueños.

Este protocolo puede repetirse a largo de tres o cuatro meses al ritmo de una sesión de ayahuasca al mes. Es el propio paciente quien indica que ya se siente seguro para acabar con la terapia.

La experiencia recogida hasta ahora con nueve personas es de que al acabar no solo han abandonado el comportamiento compulsivo, sino que son mucho más conscientes de su propia vida, del propósito que debe guiarla y han aprendido a discriminar más entre diferentes partes de su mente: entre las emociones, los recuerdos, los patrones adquiridos en su infancia, etcétera. Es decir, se trata de una experiencia emocional correctiva basada en los efectos de la ayahuasca que les sirve a la vez de lección vital para su toda biografía.

Bien, voy a acabar aquí, diciendo tan solo que desde el punto de vista legal, que tal vez les interese a ustedes, estos trabajos se llevan a cabo de forma privada. Los pacientes toxicómanos provienen de dos famosas clínicas de desintoxicación. Una española y otra francesa. Hasta ahora hemos admitido solo a personas con problemas muy severos (intentos de suicidio, politoxicomanías, etcétera). Se les explica al detalle en que consistirá el tratamiento y que el equipo de psicoterapeutas habitual de su clínica los seguirá tratando igual. Se informa a las respectivas familias y se pide su aceptación por escrito, libre y voluntariamente. En España hay sustancias prohibidas pero el consumo de cualquier droga se considera que es individual y libre. Está prohibido el comercio y la incitación al consumo pero no el consumo mismo. En estas terapias queda claro que es el propio paciente quien ingiere voluntariamente la ayahuasca y puede cortar con las sesiones en el momento que quiera. Todo queda bajo su responsabilidad. Incluso ni yo ofrezco físicamente el enteógeno, sino que lo dejo sobre una mesa y cada uno debe coger una dosis, si quiere, e ingerirla.

Desearía firmemente que en un futuro próximo nos viéramos libres de leyes prohibicionistas y con un panorama limpio para poder investigar y aplicar los enteógenos en estos ámbitos de nuestras vidas donde tanta utilidad tienen.

Creo que no olvido nada. Gracias por su atención.

Dr. Josep M^a Fericgla
Societat d'Etnopsicologia Aplicada i Estudis Cognitius
Prof. MGS/Universitat de Barcelona