

## Esta terapia psicodélica no necesita drogas, solo que respire



Tiempo de lectura: 10 min.

Las instrucciones eran sencillas: acostados en catres y con antifaces para evitar la luz, los participantes debían respirar profundamente desde el vientre sin pausa, al ritmo de una música acelerada que retumbaba en los altavoces.

El ejercicio, les dijeron, podía inducirles un estado alterado de consciencia tan profundo que, a veces, los que respiraban lo describían como si revivieran el aterrador momento de su nacimiento. Quienes ya han hecho el ejercicio afirman haber vislumbrado vidas pasadas.

A los pocos minutos del inicio de la sesión, que duró casi tres horas, varios participantes empezaron a llorar. Algunos agitaban salvajemente sus extremidades, como si estuvieran poseídos. Una persona ajena a la sesión se habría sobresaltado al ver la escena.

Pero las decenas de asistentes al reciente taller de respiración de San Francisco distaban mucho de ser *hippies* o principiantes en una secta. Eran profesionales de la salud que completaban el último paso de un programa de certificación en terapia psicodélica.

Esta vigorosa modalidad, conocida como respiración holotrópica, se ofrece al final de una capacitación de ocho meses para obtener una muestra, permitida por la ley, del potencial terapéutico y los riesgos de los estados alterados de consciencia.

JJ Pursell, médica naturópata de Oregón, fue una de las participantes que a principios de octubre acudió a la sesión y estaba un tanto escéptica ante la posibilidad de que un par de horas de respiración intensa pudieran inducir algo parecido a un viaje psicodélico. Pero quedó atónita.

“La profundidad de lo que experimenté fue muy similar a la psilocibina”, se maravilló Pursell, refiriéndose al compuesto psicoactivo de los hongos mágicos. “Fue alucinante”.

**Un campo de estudio prometedor, desatendido desde hace tiempo**

La demanda de psicodélicos como herramientas de curación se ha disparado en los últimos años, impulsada por prometedoros estudios clínicos, la flexibilización de las leyes sobre drogas y un número cada vez mayor de famosos que se han declarado psiconautas. La estrella de la NFL Aaron Rodgers describió las ceremonias de ayahuasca como un catalizador para tener un [“amor propio más profundo”](#). En su nueva autobiografía, la actriz [Jada Pinkett Smith](#) atribuye a las sesiones de ayahuasca el fin de su ideación suicida. Y la ketamina, un anestésico que induce un estado disociativo similar al psicodélico, se ha convertido en [un tratamiento cada vez más popular](#) para la depresión entre las personas que van a clínicas para conseguirla o las que se automedican.

Este cambio cultural se vio impulsado por el libro de 2018 del autor Michael Pollan, [Cómo cambiar tu mente](#), que fue adaptado para [una serie de Netflix](#). Los psicodélicos también han estado en el centro de [recientes novelas populares](#) y series dramáticas de los servicios de streaming, entre ellas la serie de Hulu [Nueve Perfectos Desconocidos](#), en la que Nicole Kidman interpreta a una curandera clandestina en un centro de retiro llamado Tranquillum House.

A medida que disminuye el estigma del consumo de psicodélicos, cientos de médicos están buscando capacitación formal para ayudar a resucitar un campo de la medicina que se promovió con entusiasmo en los años 50 y 60, pero que se abandonó precipitadamente después de que el presidente Richard Nixon [anunció la guerra contra las drogas](#).

Los expertos en salud mental afirman que las intervenciones tradicionales para tratar la depresión, los traumas y la adicción les están fallando a muchos pacientes en Estados Unidos, que se enfrenta a una [elevada tasa de suicidios](#) y a una epidemia de adicción a los opiáceos que [mató a unas 75.000 personas](#) en 2022.

“En psiquiatría y psicología, nos hemos topado con un muro de contención”, afirmó Janis Phelps, directora del [Centro de Terapias Psicodélicas e Investigación](#) del Instituto de Estudios Integrales de California, el primer programa de este tipo en una universidad.

Desde que Phelps, quien es psicóloga, puso en marcha el programa de capacitación en 2015, la búsqueda por resucitar la medicina psicodélica ha dado grandes saltos.

[Varias universidades abrieron](#) centros de investigación psicodélica. El gobierno federal [ha empezado a financiar](#) estudios sobre psicodélicos. Los votantes de Oregón y Colorado aprobaron medidas para [legalizar su uso terapéutico](#). Asimismo, los investigadores se muestran optimistas ante la posibilidad de que la Administración de Alimentos y Medicamentos [apruebe el uso clínico de la MDMA](#), la droga conocida como éxtasis, este mismo año.

Esta era naciente viene acompañada de tremendos retos. Las décadas de prohibición han dificultado el estudio riguroso de las limitaciones y peligros de estos compuestos, que para algunas personas [pueden ser más desestabilizadores que curativos](#). La terapia psicodélica a menudo se sitúa entre la medicina y la espiritualidad, lo que plantea cuestiones espinosas sobre [quién debe guiar estas experiencias y qué tipo de credenciales deben exigirse](#). Además, el estado de vulnerabilidad que inducen [ha permitido el comportamiento depredador](#) de guías e incluso psicoterapeutas licenciados.

El programa de formación del Centro de Terapias e Investigación Psicodélicas, que ha matriculado a más de 1200 estudiantes desde 2016, se creó con el objetivo de establecer las mejores prácticas y directrices éticas a medida que los psicodélicos pasan de la clandestinidad a la medicina convencional. Desde su fundación, [han surgido otros programas de formación similares](#).

Todos ellos han enfrentado un dilema básico: ¿cómo enseñar un tipo de terapia que, en gran medida, sigue siendo ilegal?

## **Desactivar el ‘cerebro pensante’**

Caroline Hurd, médica de cuidados paliativos en Seattle, se matriculó en el programa de certificación porque se había sentido frustrada por las limitaciones y los efectos secundarios de los medicamentos utilizados habitualmente para aliviar el dolor y la angustia de los pacientes terminales.

“La mayoría de las herramientas que tenemos para tratar los síntomas conducen a la desconexión”, dijo, describiendo a pacientes que pasan sus últimos días aletargados y retraídos emocionalmente. Le intrigaban [los estudios clínicos](#) que demostraban que los psicodélicos aliviaban el miedo y el temor de las personas que se enfrentaban a diagnósticos sombríos, permitiéndoles estar más presentes y ser más resistentes en términos emocionales durante sus últimos días.

Su propia mortalidad no era lo primero que en lo que pensaba cuando se puso los antifaces y empezó a respirar hondo en octubre del año pasado, la primera vez que probó la respiración holotrópica. Durante las primeras fases de la sesión, que incluía canciones de ritmo rápido, Hurd dijo que su “cerebro pensante realmente se desconectó”. Cuando la música se ralentizó hacia el final, una imagen hipnótica se cristalizó en su mente: Hurd se vio a sí misma tumbada sobre un nido de palos, rodeada de sus hijos, en el momento de su muerte.

Lejos de alarmarla, la visión la llenó de asombro y la hizo sentir como si hubiera comprendido algo inefable sobre la muerte. “No necesito preocuparme por lo que hay al otro lado”, dijo al describir la visión. “Podría ser tan sencillo como que vuelvo a la tierra y me convierto en polvo, y eso está bien”.

Bayla Travis, psicóloga de Oakland, California, se sintió atraída por esta formación porque ha llegado a la conclusión de que el dolor crónico —su especialidad— es a menudo una manifestación física de un trauma emocional reprimido. En el futuro, espera ayudar a los pacientes a afrontar recuerdos y emociones difíciles con la ayuda de los psicodélicos.

Travis dijo que se había embarcado en la sesión de trabajo respiratorio con pocas expectativas porque un taller anterior en el que había participado había sido poco memorable. Recordó que estaba de buen humor cuando empezó el curso. Pero a los pocos minutos, Travis se sintió invadida por una oleada de emociones que la hicieron llorar y temblar mientras se sumergía en lo que describió como una “profunda pena que no tenía nada que ver con nada en particular”.

Tras pasar por periodos de tristeza y felicidad, Travis tuvo una poderosa visión cuando la sesión tocaba a su fin. Se vio a sí misma cargada por un adulto. La imagen la tranquilizó profundamente. “Creo que significa que me consuelan”, dice Travis. La cantidad excesiva de lágrimas que derramó le parecieron un poco misteriosas, añadió.

“Fue como darme cuenta de que esto está bajo la superficie y quizás he estado caminando con esto sin haber tenido la oportunidad de darle una forma de expresarse”.

## **A los 92 años, un antiguo promotor ve esperanza**

En la década de 1940, poco después de que los científicos de Europa y Estados Unidos empezaron a probar y estudiar drogas psicoactivas como el LSD, algunos psiquiatras vieron potencial para aplicaciones terapéuticas. En combinación con la psicoterapia, los compuestos parecían ayudar a algunos pacientes a replantearse recuerdos traumáticos, superar la adicción y cambiar su mentalidad.

Uno de los principales defensores de su promesa terapéutica fue el psiquiatra de origen checo Stanislav Grof, quien escribió varios libros documentando lo que vio durante años de uso de psicodélicos y administrándolos a

pacientes en Praga y Baltimore.

“Los psicodélicos, utilizados de manera responsable y con la debida precaución, serían para la psiquiatría lo que el microscopio es para la biología y la medicina o lo que el telescopio es para la astronomía”, escribió en *Psicoterapia con LSD*, un libro publicado en 1980.

Para ese entonces, la guerra contra las drogas había asfixiado el sector, lo que impulsó a Grof a desarrollar una nueva modalidad basada en la respiración que tomaba prestadas antiguas prácticas indias y chamánicas. La respiración holotrópica —término que mezcla palabras griegas que significa movimiento hacia la totalidad— se convirtió en un medio para inducir estados alterados de consciencia sin drogas.

Los efectos de la respiración holotrópica en el cerebro y el estado de ánimo [no se han estudiado mucho](#). Pero en [un estudio publicado el año pasado](#), unos investigadores europeos descubrieron que dicho ejercicio afectaba la actividad cerebral y el estado de ánimo de maneras “que se asocian a una mejor condición mental”.

En una entrevista, Grof, de 92 años, dijo que había descubierto, para su sorpresa, que las sesiones de respiración podían ser tan poderosas como los viajes psicodélicos. Dijo que los estados alterados, bien sean inducidos por la respiración o por drogas, a menudo permiten a la gente desentrañar rápidamente las causas profundas de su sufrimiento, lo que los hace más eficaces que los tratamientos convencionales, como los antidepresivos.

Según Grof, las terapias actuales intentan suprimir los síntomas de los pacientes y dar sentido a los problemas racionalmente mediante la psicoterapia. Pero, añadió, “algunos de los problemas más importantes no pueden resolverse verbalmente”.

En el ocaso de su carrera, Grof habla con entusiasmo del resurgimiento de la terapia asistida por psicodélicos. Pero para explotar su potencial será necesario administrarlas con fuertes precauciones, señaló.

“Ahora mismo, mucha gente quiere tomar psicodélicos”, dijo. “Y poca gente tiene la formación” para guiar estas experiencias, añadió. Los expertos afirman que la respiración holotrópica debe realizarse [bajo la supervisión](#) de facilitadores entrenados.

### **‘Entre el infierno y el cielo’**

Laura Berg, enfermera psiquiátrica de Nuevo México, dijo que había aprendido por las malas los peligros de automedicarse con psicodélicos.

Berg, que pasó la mayor parte de su carrera trabajando para el Departamento de Asuntos de los Veteranos, recurrió a los psicodélicos tras perder la fe en el cóctel de antidepresivos y estabilizadores del ánimo que le habían recetado mientras luchaba contra el agotamiento y la sensación de impotencia al atender a veteranos de la guerra de Irak.

Según Berg, el consumo de drogas en ceremonias y festivales la dejó aturdida y retraída durante años. Luchó por conciliar las experiencias alucinantes y reveladoras que había tenido con los psicodélicos con la cruda realidad de su trabajo clínico.

“Era como rebotar entre el infierno y el cielo”, dice Berg, recién graduada del entrenamiento del Instituto de Estudios Integrales de California.

En 2016, Berg asistió a un taller de respiración holotrópica que, según dijo, le hizo darse cuenta de que tenía la capacidad de curarse a sí misma dependiendo menos de la medicación. Esto puso en marcha una transformación personal y profesional para la Berg, que recibió formación para facilitar sesiones de respiración holotrópica y

ayudó en la sesión de octubre.

Desde entonces, Berg ha observado con cauteloso optimismo cómo los psicodélicos se han vuelto cada vez más accesibles y codiciados. Tal y como están las cosas, hay mucha más gente que busca estos tratamientos que profesionales capacitados y con experiencia para guiarlos.

“No es una panacea”, dijo. “No te va a convertir, necesariamente, en una persona iluminada”.

15 de enero 2024

NY Times <https://www.nytimes.com/es/2024/01/15/espanol/respiracion-holotropica-alucinogenos.html>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)