



Mi danza psicodélica

Catalina May: Esta historia tiene mucho que ver con el uso de sustancias psicodélicas. Pero estas no son una terapia médica aprobada y nosotros no estamos recomendando su uso.

Luis Gil: La sesión como tal dura como un día entero. Empieza temprano, ocho o nueve de la mañana, por allí. Y uno consume dos dosis de este compuesto, MDMA. Esto es múltiples veces más que una dosis recreativa, es como que una dosis bien, bien alta.

Catalina: El MDMA es una droga que altera los sentidos y la percepción del tiempo. También se la ha relacionado con una mayor capacidad de empatía. Actúa liberando una gran cantidad de neurotransmisores, que son los encargados de transmitir información entre las neuronas. Durante la pandemia, el venezolano Luis Gil ha estado probando sus efectos.

Luis: Y la llaman la droga del amor porque... todo esto, ¿no? Como que libera todos estos neurotransmisores que te hacen sentir compasión, cariño, ¿no? Entonces uno está en un estado alterado de conciencia durante seis o siete horas, en un nivel de compasión y atención altísimo, que no existe en la vida del día a día, ¿no?

Catalina: El uso de MDMA para Luis es parte de un largo proceso de autoconocimiento que ha incluido la terapia, la meditación y también la experimentación con otros psicodélicos.

Luis: Para mí, estas experiencias son herramientas para yo enfrentar los traumas para los cuales no tenía las herramientas previamente. Nunca aprendí herramientas para manejar emociones. Entiendo que iba como embotellando, atrapando, reprimiendo porque nunca se atendía. Tanto la tristeza como la sensación de abandono, de falta de atención, como el control, la rabia. Todo esto también estaba incluido, ¿no? Y se manifestaba en todos lados.

Catalina: En este episodio acompañaremos a Luis en un viaje psicodélico hasta lo más profundo de su mente, en un intento por reconocer, explorar y comprender sus emociones.

Esto es Las Raras. Historias de Libertad.

Luis: Yo nací y crecí en Caracas, en Venezuela. Entre los 3 y 7 años, mi mamá estuvo en una depresión clínica bastante seria. Mi mamá estaba presente, pero físicamente. Pero bastante ausente como a nivel emocional, ¿no?

Crecí en una casa donde no se hablaba de las emociones. Como que el elemento emocional, la inteligencia emocional, no era un concepto, digamos, fluido.

Cuando pienso en la infancia mía, tengo como una sensación de tristeza, de falta, de abandono. Como niño, un niño muy, muy introvertido, muy solitario. Muy poco comunicativo. También era un niño muy controlador, un niño con un humor bastante difícil.

Con una imaginación y una vida como interna súper, súper activa, ¿no? Porque pasaba tanto tiempo solo. Estaba siempre conmigo, ¿no? Entonces estaba siempre como jugando. Y un niño muy creativo, también. Estaba siempre dibujando y pintando y armando cosas y...

Eventualmente entré en contacto con la música.

Y para mí, eventualmente la música se convirtió en algo muy importante que – yo no entendía en ese momento – era el único contacto directo, o quizás indirecto, con mi vida emocional, para la cual no tenía herramientas.

Había un elemento allí de emociones, conectar con emociones. Porque la música, esencialmente para mí es un idioma ¿no? Y es un idioma que no tiene palabras. Está ese aspecto de la música, de la conexión emocional. Y también tiene otra cara, ¿no? La música, sobre todo el estudiar piano clásico, el dar conciertos.

Hay un elemento allí de también entender que la música era un camino de acceso a la atención. Y una atención que yo no sentí que recibí cuando era pequeño, ¿no?

Y entonces la música y el estar en escena y el tocar y el elemento como de *performance* se convirtió también en una conexión que yo luego entendí que era bastante oscura, ¿no? De tratar de reemplazar, tratar de llenar ese vacío a través de... de tocar música para otra gente.

Luis: Y todo esto no está divorciado ¿no? De una... de un contexto, de un país que estaba empezando un camino que yo considero de decadencia, como de degradación. La Venezuela de los 80, de los 90. Una Venezuela con un contexto socioeconómico muy, muy, muy complicado. Hay mucha violencia, mucha transformación. Está como implosionando el país desde muchos puntos de vista. Y creo que algo pasó en paralelo internamente ¿no? Yo empecé también como a implosionar.

Y ahí sí diría que yo estaba plenamente deprimido en esa época ¿no? Y aterricé en la casa de mi abuela, mi abuela paterna. Mi abuela es una persona que de toda la vida ha tenido muchos problemas de salud mental. Yo volvía de la universidad y encontraba a mi abuela en un episodio... literalmente vuelta loca, ¿no? Como que de repente llegaba y tenía un montón de cosas regadas en el piso y estaba hablando de manera casi incoherente sobre su pasado. Como escenarios bastante difíciles, ¿no?

Y ese fue el punto de inflexión más grande, ¿no? Como que yo sentirme personalmente en una depresión bien profunda para la cual tenía cero herramientas para enfrentarla. Ver la historia de mi mamá con la depresión y ver el ejemplo de mi abuela. Yo empecé como internamente como a conectar los puntos, a decir "bueno, yo vengo de esto, la gente que me rodea es así, tengo este ejemplo... ok, yo tengo la semilla bien plantada para terminar de esta manera o peor. Yo voy a comprometerme personalmente a hacer todo lo que esté en mi poder para que eso no pase".

Y por recomendación de una de mis ex novias, llegué a un psicólogo. Empecé a explorar la terapia, ¿no? Trabajar con él me cambió la vida radicalmente. Con él empecé a meditar. La meditación para mí es la herramienta más importante. Es como una herramienta que me ha cambiado, le dio la vuelta radical a mi vida, ¿no? Este... Y yo entiendo la meditación y la terapia y todas estas cosas como versiones de lo mismo: herramientas de autoconocimiento, de autoexploración, de autoconciencia, de ver las cosas tal y como son.

Luis: Ya a estas alturas Venezuela está para mí como que en plena decadencia. Pasan una serie de cosas que me hacen a mí decidir irme del país, entre ellas que tanto mi papá

como mi hermana fueron secuestrados separadamente. Este encuentro con los secuestros, haber sido asaltado a mano armada varias veces en Venezuela. Un montón de cosas que empezaron a pasar donde yo entendí: “Bueno, el futuro que yo quisiera para mí no está disponible para mí en Venezuela. Así que me toca empezar a averiguar a dónde irme”.

Y eventualmente, cuando me fui del país pues no estuve en terapia por muchos años, y mi único recurso fue mi práctica de meditación.

Y yo estaba ya metido de cabeza en este plan de autoconocimiento, autoconciencia, meditando todos los días, yendo a retiros. Y no sé bien cómo, pero me encontré con un libro de un tipo que se llama James Fadiman, que entiendo ahora que es un personaje que fue súper importante y estuvo muy presente en la primera ola de exploración de los psicodélicos como herramientas de terapia a finales de los 60.

Me leí el libro, me leí otro libro, me leí todos los libros, investigué bastante. Y de manera, bueno, quizá fortuita, o quizá más bien en un punto de sincronía, ¿no? Le estoy contando esto a un amigo que estaba visitando. Yo tenía unos meses explorando esto y él me dice: “Ah, mira, yo tengo aquí unos hongos”. Y yo dije “Bueno, dale”.

Luis: En aquella época tenía yo conciencia de que diferentes tipos de contenidos aparecen con cada sustancia diferente, ¿no? Entonces yo estaba al tanto que con los hongos hay un elemento de conexión con la tierra, conexión con la vida, entre la vida y la muerte, con la naturaleza. Todos estos temas de... de desmontar la ilusión de que uno está separado de la naturaleza y de que la vida y la muerte son... son cosas tan diferentes, ¿no? Desconectadas.

Y precisamente por eso yo decidí hacer esta experiencia en medio de un parque, que era casi un bosque, ¿no? Básicamente en esa experiencia sentí que me morí.

Es como lo que llaman la disolución del ego, ¿no? Entonces hay una experiencia en la que tú te mueres. Pero no es para nada trágico.

Recuerdo que... como que en el pico de la experiencia recuerdo que estaba yo acostado así en la raíz de un árbol gigantesco. Y dije: “Bueno, me morí y soy parte del árbol. Y está todo bien”. La experiencia con hongos es literalmente alucinógeno: tú alucinas cosas, ves cosas que no están allí. Y yo veía como que “Ah, bueno...” Mis brazos, mis piernas, todo se convertía como en raíces del árbol. Y decía: “Ah, pero está buenísimo esto, ya soy árbol. Se acabó. Chévere. Todo bien”.

Bueno, la imagen para mí es muy graciosa pero el impacto fue muy profundo. También entendí que no estaba preparado para recibir muchas de las cosas con las que uno conecta en estas experiencias. Entendí la profundidad del tipo de experiencia que uno

tiene en estas sesiones. Y dije “ok, creo que me toca entrenar un poquito más, prepararme mejor”.

En ese momento empezó mi compromiso más serio con la meditación. Pero el efecto secundario es que me daba herramientas para eventualmente algún día, quizás, repetir una experiencia como esta.

Luis: Me involucré mucho con la comunidad de un monje vietnamita que se llama Thich Nhat Hanh. Y empecé a ir a los monasterios y a pasar tiempo en retiros. Y eso fueron como cinco o seis años de estar súper, súper, súper involucrado con esta comunidad, practicando, dando clases, yendo a retiros. Muy interesado en ofrecer esto a la comunidad latinoamericana, en enseñar en español.

Luego conecté con otra comunidad similar que practica una tradición que viene de... de Birmania. Me fui a meditar a Birmania en el templo raíz de esta tradición. Y pasé semanas allá encerrado en silencio, meditando, ¿no? Eso fue una experiencia asombrosa.

Entonces pasa todo esto. Estamos ya en el 2019. Entonces estoy en todo este plan, ¿no? Dando clases, meditando un montón, yendo a retiros. Y estoy muy al tanto de que a volúmenes mucho más bajos pero muy constantes siguen todas estas cosas. Hay una tristeza, hay una inseguridad, hay un... una tendencia al control, al juicio, que están allí. Y aparecen de vez en cuando y se manifiestan. Y no siempre las agarro a tiempo. No siempre las entiendo.

Se manifestaban sobre todo en las relaciones románticas. Casi un desespero por conectar emocionalmente y también por recibir atención. Eso mediaba mucho de cómo yo me desenvolvía en el mundo, ¿no?

Y conocí una persona con la que trabajo enseñando clases de meditación que me comentó de estas experiencias con el MDMA. Eventualmente empiezo a investigar todo lo que está pasando. Me entero que este grupo MAPS en Estados Unidos está estudiando el MDMA como una herramienta para asistir la psicoterapia para gente que tiene lo que llaman estrés postraumático. Y eso me llamó la atención, me empapo en la información. Entiendo que la cosa tiene mucho sentido. Me da curiosidad. Y llega la pandemia.

Entonces tengo esta pregunta, ¿no? De estos hábitos que siguen allí persistentes. Yo cada vez que tenía una pregunta como esta me iba a un retiro unos días, una semana quizás, y poco a poco iba como entendiendo cómo resolver las cosas, ¿no? Pero con la pandemia no hay más retiros. Y estoy encerrado en mi casa y no puedo hacer nada. Y digo “bueno, como que la cosa se confabuló toda, ¿no?” Y entonces conecté con esta persona – voy a llamarla Jessica – una persona que se convertiría en mi acompañante para esta primera experiencia.

Luis: Llega el día de la sesión. Y yo voy al... al espacio que alquilé para esto. Y Jessica me da la primera dosis. Eventualmente me acuesto en una cama que había en este espacio, me cubro los ojos y pasé un rato, ¿no? Como que no pasa nada.

Y ¡pum!

De repente como un arranque súbito. Yo no diría que fue abrumador, pero... pero casi, ¿no? De emoción. Imagínate sentirte contento y triste y feliz y molesto y alegre y calmado, todo al mismo tiempo. Es como algo súper difícil de describir, pero para mí es una experiencia de mucha sensación en el cuerpo, ¿no?

Como empiezo a sentir hormigueo y... Es como sentir una emoción muy compleja a un volumen y una intensidad muy alta. Y va poco a poco subiendo. Y con esto vienen también imágenes y recuerdos también súper aleatorios, como de gente, de familia, de parejas, de amigos, de un montón de cosas que tienen... que son un poco sin... sin... sin hilo conductor.

El MDMA, a diferencia de los hongos, no te hace alucinar. Entonces yo no estoy viendo cosas, no estoy viendo cosas que no están allí. Aparte estoy ahí con los ojos cerrados. No tengo ni siquiera la oportunidad de ver lo que no está allí. Entonces no son alucinaciones, sino son más como visualizaciones.

Y siento que estoy volando. Estoy ahí volando en el espacio y que sé yo no sé dónde y... Y de repente tengo una noción de que hay como... De que no estoy solo, de que hay algo que me acompaña, ¿no?

Empiezo a percibir otras cosas que no sé qué son. No son gente. Quizás yo tampoco soy gente. No lo sé. Es completamente nuevo. Esto es muy desconocido. Y poco a poco empiezo a darme cuenta que hay una, dos, tres, cuatro, cinco, diez, un montón de estas entidades. No sé qué son, ¿no? Y la imagen es como si fueran una... como una esfera. Como una pequeña pelotica, ¿no? Que van volando conmigo. Vamos en una dirección. Vamos así como comprometidos con la causa. No sé adónde, pero vamos a un lugar.

Y en esto paso un rato, ¿no? Poco a poco voy tomando conciencia: "Ah, mira, cada una de estas cosas es como una emoción". Empiezo a ver alegría, tristeza, frustración, molestia, calma. La que tú quieras. Todas. Están allí, todas juntas. Cada una diferenciada de manera muy clara, muy nítida. No tienen cuerpo... Son como una esfera, como energía, básicamente, ¿no?

Entonces voy tomando conciencia de esto que entiendo ahora que son como emociones. Y a medida que me voy dando cuenta, empiezo como a habitar cada una de estas emociones ¿no? Entonces en un momento soy como alegría pura. Y a nivel de cuerpo es

que me siento lo más feliz que me he sentido en mi vida. Como que no existe felicidad más grande. Y no estoy feliz por nada. Estoy simplemente hiper feliz.

Y paso un rato así. Y luego voy y estoy hiper triste. Triste como jamás había estado nunca. Y así voy con todas, ¿no? Hiper frustrado, hiper calmado, hiper ansioso, como que voy... como que habitando cada una de estas emociones, brincando de una a la otra. Pero igual que con la experiencia de la muerte, esto no es un... no es algo que me descoloca. Es como que es súper natural, es como que "ah, bueno, ok". Se siente súper fluido, ¿no? Muy natural.

Y luego empiezo, desde cada una de estas emociones, a tomar conciencia de las otras, ¿no? Estoy como que, desde la tristeza, "ah, mira, aquí está la alegría, aquí está la calma". Es como que las emociones empiezan ellas a reconocerse unas a las otras.

Y empieza una imagen que se me hace muy graciosa, pero también muy conmovedora. Estas emociones empiezan como a bailar entre ellas, están como bailando en el aire. Están volando y están bailando. Y me di cuenta poco a poco que las parejas que bailan no son aleatorias. Son como emociones complementarias. Es como la tristeza está bailando con la alegría. La rabia con la calma, la frustración con estar en paz con todo. Es como... emociones complementarias están conectando, ¿no?

Están estas emociones bailando y empiezan... y siguen con su baile y qué sé yo.

Y de repente entro como en un momento en el que siento un cambio, ¿no? Me siento alarmado, me siento como que algo no está bien.

Afuera de donde estoy, por la calle, va pasando una manifestación. Que luego entendí que se torna violenta. Entonces, va pasando fuera de la calle, las escucho un montón de gente gritando, molesta.

Gente que está muy cargada emocionalmente con mucha ira, indignación. La manifestación afuera, escucho a la gente, yo internamente siento que algo no está bien.

Y arranco a volar de nuevo, sabiendo que hay algunas emociones que no están acá. Y viajo un rato, un rato y de repente me encuentro con dos emociones que están como exiliadas. Están ahí. Habían estado como totalmente en el exilio. La rabia y el rechazo. Entiendo que estas dos emociones son muy, muy, muy, muy grandes, muy fuertes. Que no tengo la capacidad para conectar con ellas, para habitarlas, para reconocerlas como estaba haciendo con las otras.

Y paso un rato ahí. Es súper incómodo. Me siento incómodo a nivel corporal. Empiezo a respirar profundamente. Jessica me pregunta si estoy bien, es como un cable a tierra.

Luis: Y eventualmente se acaba la manifestación, se acaban las imágenes y siento una calma que jamás he sentido. Una calma increíble. Me siento muy conmovido, ¿no? Estoy como “wow, todas estas cosas que están ahí adentro, ¿no? Que no, que nunca han sido reconocidas, que nunca han sido recibidas, que nunca han sido contactadas, ¿no?” Entonces me siento triste, me siento conmovido, pero me siento muy en paz. Muy, muy en calma.

Y entiendo que, bueno, es el final de la experiencia o empieza el final de la experiencia. Eventualmente, me quito la máscara de los ojos. Estuve un ratito ahí.

Empiezo como a reconocer el espacio. Pregunto qué hora es. Son como las seis de la tarde. Esto empezó como a las diez. Pasamos un rato ahí en silencio. Como a las siete y media, por ahí, ella se asegura de que está todo bien. Yo me siento tranquilo, me siento completamente lúcido, me siento completamente en control de lo que está pasando. Y se va y me quedo allí.

Y pasé dos días en este lugar. Y lo que vino luego fue bien difícil, la verdad. Los siguientes meses, yo creo, fueron un proceso que me requirió a mí... y es donde agradezco mucho el entrenamiento, ¿sabes? De la meditación y todo esto, porque yo estoy clarísimo que hubiera sido completamente incapaz de recibir estas cosas si no fuera por los recursos que tenía, ¿no?

Parte del proceso me llevó a repetir esta experiencia dos veces más.

Y empieza allí lo que luego se convirtió en... en el aprendizaje principal, o uno de los principales de esta experiencia, es como: no existe una emoción sin su contraparte. No existe estar contento sin haber estado triste, no existe estar molesto sin haber estado en calma. Una cosa que llegué a llamar como la danza de los opuestos.

Una idea muy profunda del budismo, ¿no? La no dualidad. Estas cosas no son separadas. Una contiene a la otra. Igual está el ying y el yang. No es algo que yo me inventé, es algo que tiene toda la vida por ahí, pero lo estoy experimentando y entendiendo en un nivel de profundidad y claridad muy alto, ¿no?

Y con eso ha sido... ha venido un montón de liberación, ¿no? Me ha traído un entendimiento muy profundo de lo que es aceptar. Aceptarme, permitirme. Lo mismo con otra gente. Ver a la otra gente tal y como es. Mi país, mi familia, mi contexto.

Esto te lo cuento ahorita, pero yo tenía cero palabras para... Yo por meses no pude ni siquiera empezar a articular el comienzo de nada de esto. Era completamente como preverbal. La experiencia como tal, digamos, simplemente abre una puerta a contactar con cosas. La integración para mí es donde está la magia de la cuestión, ¿no?

Entonces yo imagino que todavía estoy en... como integrando eso. Es más, te diría que hacer esta grabación es parte de la integración. Entonces ustedes que me escuchan son parte del proceso de integración, así que muchas gracias.

Créditos

Catalina May: Agradecemos a Luis Gil por compartir su historia con nosotros.

Últimamente ha habido un creciente interés científico por entender si las sustancias psicodélicas, como la psilocibina de algunos hongos y el MDMA, pueden usarse junto con tratamiento psicológico para personas que sufren de estrés postraumático, ansiedad, adicción u otros trastornos severos.

Una de esas iniciativas se llama MAPS, o Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psicodélicos. En este episodio escucharon a Luis mencionarla. MAPS realiza estudios clínicos en varios países para entender el potencial terapéutico del MDMA. Su investigación va en la fase tres, la última requerida por la agencia reguladora de medicamentos de Estados Unidos, para decidir si aprueba o no el MDMA como tratamiento complementario para el trastorno por estrés postraumático.

Luis Gil es un músico, productor de podcast e instructor de meditación radicado en Brooklyn, Nueva York. Si la terapia asistida con psicodélicos se legaliza, espera poder contribuir a través de las herramientas de la meditación. Para conocer más sobre el trabajo de Luis pueden visitar www.joga.co.

La composición e interpretación de piano que escucharon fueron realizadas especialmente para este episodio por Carolina Holzapfel.

Esta temporada es un Spotify Exclusive.

Las Raras somos Martín Cruz, en la dirección de sonido, y Catalina May, en la dirección de contenido.

Nuestra coordinadora de producción y medios es Javiera May Trejo.

Nuestro coordinador periodístico es Emiliano Rodríguez Mega.

La música original es de Andrés Nusser.

Las ilustraciones de portadas son de María de los Ángeles Plass.

Las Raras es una producción de Adonde Media. Nuestra productora ejecutiva es Martina Castro.

Somos Las Raras podcast en Spotify, Twitter, Facebook e Instagram. Estamos en lasraraspodcast.com.