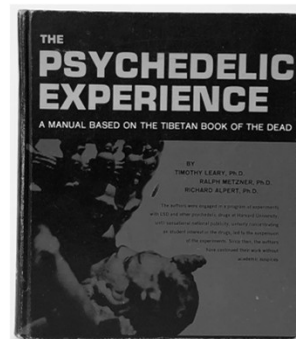


## Mindfulness, Compasión y Psicoterapia Asistida por Psicodélicos

Lo que los Clínicos deben saber sobre los Estados No Ordinarios

Ronald D. Siegel  
Centro de Mindfulness y Compasión  
Facultad de Medicina de Harvard

## Punto de Vista



"La Experiencia Psicodélica"  
"Un manual basado en el libro de los Muertos tibetano"

## Estados No Ordinarios en Psicoterapia

## Prehistoria

- Ayuno
- Viajes por la naturaleza
- Cantar
- Tamborileo
- Cabañas de sudoración



## Musicoterapia 1500 AC, 1940s



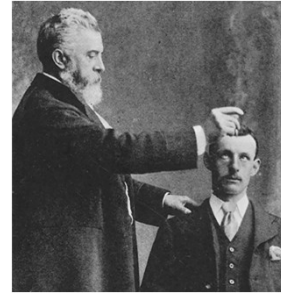
## Imágenes Guiadas 300s AC – 1980s



Magnetismo o Mesmerismo Animal  
1780s



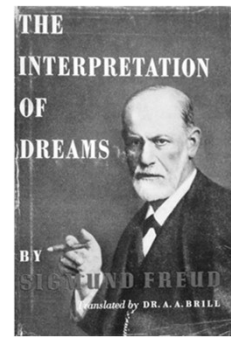
Hipnosis, o "Mesmerismo Racional"  
1850



Asociación Libre  
1892



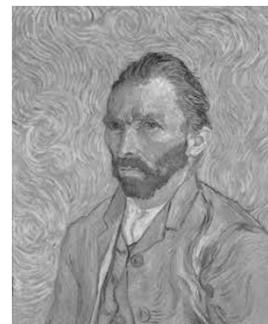
Interpretación de Sueños  
1899



Terapias Corporales  
1933



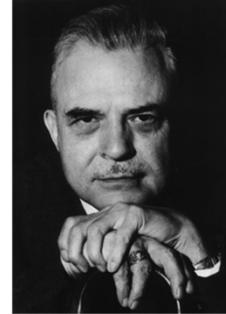
Arteterapia  
1940s



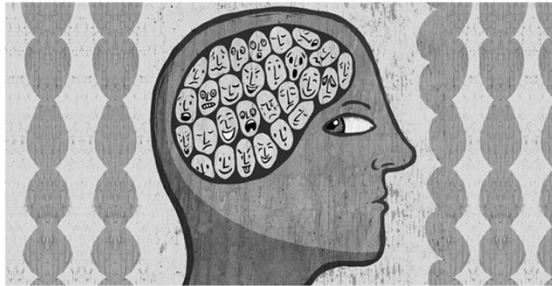
**Neurofeedback  
1962**



**Hipnosis Ericksoniana  
1960s – 1970s**



**Sistemas Familiares Internos  
1980s – 90s**

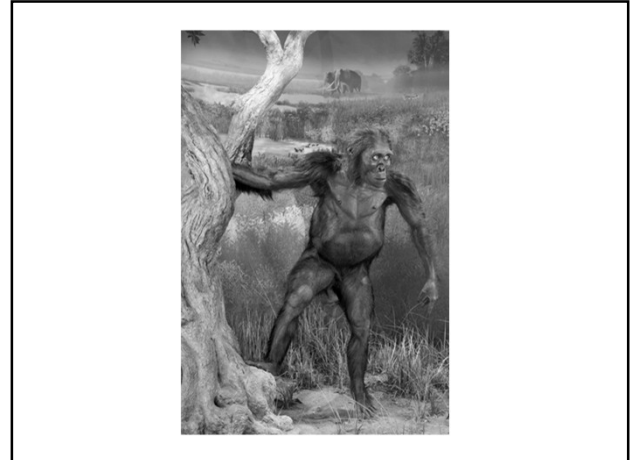
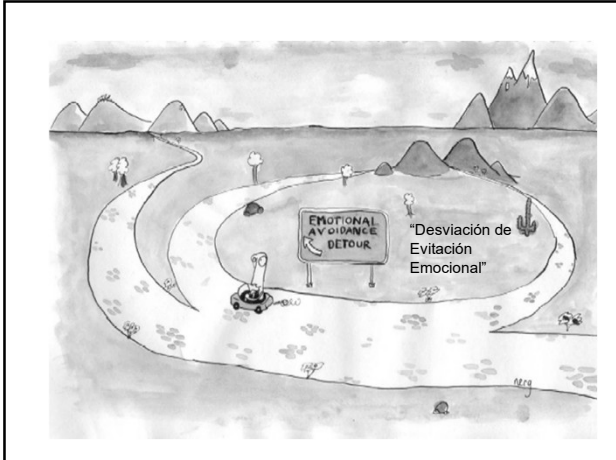


**EMDR  
1988**



**¿Por qué evocar Estados  
No Ordinarios?**

**No Evolucionamos para ser  
Felices**

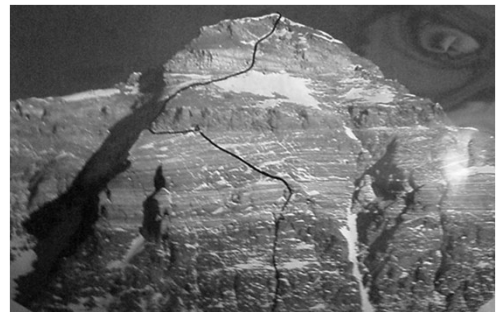


## La Enfermedad de Pensamiento

- Analizar el placer y el dolor pasados
- 
- Maximizar el placer futuro y evitar el dolor futuro



## Reificación



## El problema con Selfing (Reconectar consigo mismo)

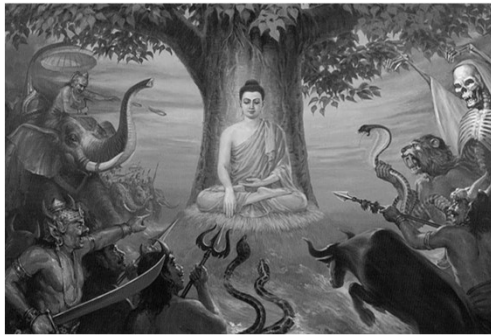


## Antídotos: Cómo Ayudan

## Antídotos

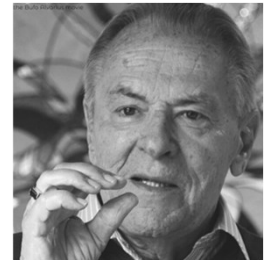
1. Amistándonos con nuestros demonios
2. Desarrollo de la conciencia metacognitiva
3. Abrazar la impermanencia
4. Desarrollar la conciencia transpersonal

## 1) Amistándonos con nuestros demonios



## Estados Holotrópicos

"Entonces, lo que sucede en un estado holotrópico es que sus síntomas generalmente se activan temporalmente y luego se mueve a través de ellos y más allá de ellos, lo cual es diferente de lo que hacemos en la psiquiatría actual cuando tratamos de encontrar medios para suprimir los síntomas. ... Así que te conectas con algo que es como una inteligencia autocurativa. No sólo identifica los problemas, sino que comienza a llevarlos automáticamente a la superficie para su procesamiento y trabajas con el material a medida que surge."



Stanislav Grof

## 2) Conciencia Metacognitiva

Los pensamientos  
no son hechos. . .  
Yo no soy mis  
pensamientos. . .

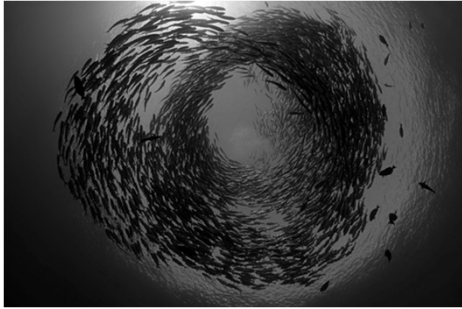


## 3) Abrazando la impermanencia



Copyright © 2014 Great Heart. All Rights Reserved. www.holotropic.com

#### 4) Conciencia Transpersonal



#### Psicoterapia Asistida por Psicodélicos (PAP)

#### Precauciones

- No se sugiere, recomienda o tolera ninguna actividad que sea ilegal o que esté fuera de la práctica clínica ética.

#### Precauciones

- El uso de psicodélicos fuera de contextos de tratamiento legales y seguros es peligroso
  - Impurezas
  - Dosis inexactas
  - Preparación o apoyo insuficiente antes, durante y/o después de la experiencia
- Riesgos de lesiones psicológicas, sociales y/o físicas

#### Precauciones

- Los clientes son muy vulnerables a los terapeutas narcisistas/explotadores
  - El cliente puede experimentar emociones y necesidades intensas, excitación sexual, falta de límites, deterioro del juicio, pérdida de conciencia
  - Las sesiones largas aumentan la intimidad y alteran las percepciones de los límites
  - El acuerdo con el contacto físico de apoyo puede ser explotado
  - La ilegalidad crea secretismo y peligros adicionales

#### Precauciones

- Incluso si el tratamiento se hace bien...
  - Recuperación de recuerdos traumáticos previamente desconocidos → desestabilizador
  - Apego a experiencias positivas o bypass → estancamiento de la curación, inflación, grandiosidad
  - El apego al modelo → devaluar o rechazar la terapia sin psicodélicos

(Adaptado de Jim Hopper, PhD)

## ¿Qué hay en un Nombre?

- Psicodélico
  - Manifestación de la mente(Aldous Huxley, Humphrey Osmond)
- Enteógeno
  - Accediendo a lo Divino Interior(Huston Smith)
- Alucinógeno
  - Vagar en la mente(Latin "Allucinari" – Charles Grob)
- Alternativas
  - Delirantes, Alucinógeno, Eidéticos, Misperceptinógenos, Místicomiméticos, Fantásticos, Psicodisléticos, Psicógenos, Psicointegradores, Psicossomiméticos, Psicotógenos, Psicotomiméticos

(Adaptado de Charles Grob, PhD)

## Tipos

- Feniletilaminas
  - MDMA (A menudo presente en éxtasis)
  - MDA (A menudo presente en éxtasis)
  - Mescalina (Se encuentra en el peyote)
- Alcaloides indoles
  - Psilocibina (Se encuentra en las setas mágicas)
  - Ibogaina (Encontrado en Iboga)
  - Etocibina (Homólogo sintético de la psilocibina)

## Tipos

- Ergolines
  - LSD
  - LSA (Se encuentra en campanilla, los hongos)
- Triptaminas
  - DMT (Ocurre naturalmente en humanos, animales, plantas y hongos)
  - Ayahuasca (DMT y IMAO)
  - 5-MeO-DMT (encontrado en el sapo Bufo alvarius)
  - DPT (homólogo sintético de la DMT)

## Types

- Ketamina
  - Químicamente distante de los psicodélicos
  - Anestésico disociativo
  - Se utiliza como antidepresivo atípico en dosis subpsicodélicas
  - En dosis más altas, tiene efectos similares a los psicodélicos

## Etnobotánica



Psilocybe cubensis  
(psilocibina)



Lophophora williamsii  
(mescalina)



Claviceps purpurea  
(espuela)



Psychotria viridis  
(DMT)



Banisteriopsis caapi  
(IMAO)

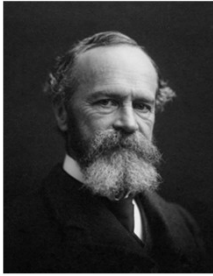


= Ayahuasca

## Pintura rupestre del desierto del Sahara~ 8,000 AC



## William James 1901



"La profundidad más allá de la profundidad de la verdad parece ser revelada al Inhalador [de óxido nítrico]  
 . . . . Nuestra conciencia normal de vigilia, la conciencia racional, como la llamamos, no es más que un tipo especial de conciencia, mientras que a su alrededor, separada de ella por la más borrosa de las pantallas, se encuentran formas potenciales de conciencia completamente diferentes. Podemos ir por la vida sin sospechar su existencia; pero si se aplica el estímulo requerido, con un solo toque están presentes en toda su plenitud. Ninguna explicación del universo en su totalidad puede ser definitiva, lo que deja a estas otras formas de conciencia completamente desatendidas."

James, W. (1985). *Las variedades de la experiencia religiosa* (Vol. 15). Editorial de la Universidad de Harvard.

## 1950s & 1960s

"Más de mil artículos clínicos fueron publicado en la literatura profesional discutiendo las experiencias de 40.000 pacientes tratados con Alucinógenos."

— Grinspoon and Bakalar, 1979



## 1950s & 1960s

- Aplicaciones de tratamiento incluidas
  - Alcoholismo y drogadicción
  - Trastornos psicósomáticos
  - Estrés postraumático crónico
  - Trastorno obsesivo compulsivo
  - Comportamiento antisocial
  - Autismo
  - Ansiedad existencial en el cáncer terminal

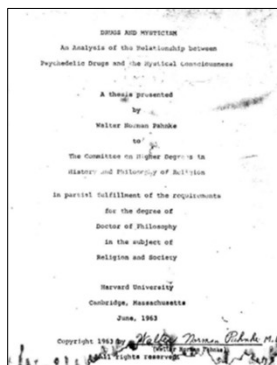
(Adaptado de Charles Grob, PhD)

## Harvard Psilocybin Project 1960-1962



Drs. Timothy Leary & Richard Alpert

## El experimento del Viernes Santo 1962



## Cuestionario de Experiencia Mística

1. Misticismo –
  - a. Unidad interna
  - b. Unidad externa
  - c. Calidad Noética
  - d. Sacralidad
2. Estado de ánimo positivo
3. Trascendencia del tiempo y el espacio
4. Inefabilidad







Psychopharmacology  
DOI 10.1007/s00213-006-0457-5

ORIGINAL INVESTIGATION

**Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance**

R. R. Griffiths · W. A. Richards · U. McCann · R. Jesse

"La psilocibina puede ocasionar experiencias de tipo místicas con un significado personal y espiritual sustancial y sostenido"

Received: 29 January 2006 / Accepted: 27 May 2006  
© Springer-Verlag 2006

### El papel de la Experiencia Mística

**Cambio de Comportamiento Positivo**

**Ansiedad**

### Cambio de Paradigma

- Psicofarmacología convencional
  - Medicamento administrado diariamente durante períodos prolongados
  - Aminora un presunto estado patológico del cerebro
    - Por lo general, suprimiendo el sistema nervioso
  - El alivio no depende de la actitud o la percepción del paciente

(Adaptado de Charles Grob, PhD)

### Cambio de Paradigma

- Psicoterapia Asistida por Psicodélicos
  - Precedido de sesiones de preparación
  - Medicamento administrado una o varias veces, con apoyo
    - Suaviza la barrera de la represión, afloja las defensas
    - Facilita la perspicacia interna
    - A menudo produce una experiencia mística o transpersonal
  - Seguimiento de sesiones de integración

### Abordaje Terapéutico Habitual

- No directivo, que apoya la experiencia emergente
  - "Inteligencia sanadora interior"
  - Ir adentro: Reclinarse, antifaz y auriculares con música
  - Alternar entre el enfoque interno y hablar con los terapeutas

(Adaptado de Jim Hopper, PhD)

- Confía
- Deja ir
- Sé abierto



## Psicolítico vs Psicodélico

- Dosis bajas
  - Semanal o quincenal
  - Aflojar las defensas
  - Expandir la conciencia mientras se permanece en la habitación, en el cuerpo y en contacto con el terapeuta
- Dosis altas
  - Por lo general, con semanas o meses de diferencia
  - Disolver las defensas, los esquemas, el sentido de un Yo separado
  - Apuntar a experiencias transpersonales o místicas

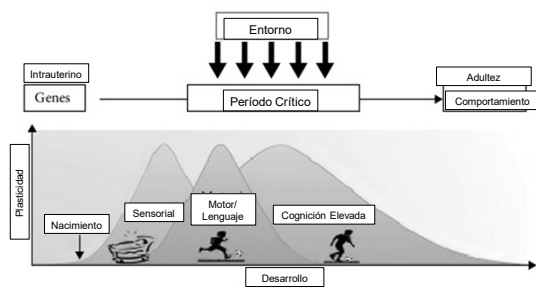
(Adaptado de Jim Hopper, PhD)

## Mecanismos de Acton

## Mejora la Neuroplasticidad



## Reabre Períodos Críticos



## Set

- Personalidad
- Preparación
- Expectativa
- Intención

## Setting

- Físico
- Social
- Cultural
- Entorno
  - Operación Clímax de Medianoche vs. Ritual Santo Daime

## Mindfulness

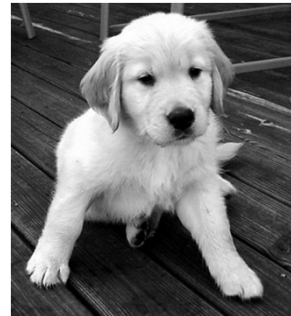
### ¿Qué es el Mindfulness? (Atención plena)

- *Sati* in Pali
  - Connota conciencia, atención y recuerdo
- En el ámbito terapéutico, también incluye
  - No juzgar
  - Aceptación amorosa
    - Agrega amabilidad y amistad

### Mindfulness Terapéutico

1. Conciencia
2. De la experiencia actual
3. Con aceptación amorosa

### Aceptación amorosa



### La práctica del Mindfulness no es:

- Tener la mente "en blanco"
- Dejar de tener emociones
- Retirarse de la vida
- La búsqueda de la felicidad
- Escapar del dolor

### La Atención Plena nos puede ayudar

- A ver y aceptar las cosas como son
- Para aflojar nuestra preocupación con el "Self"
- A experimentar la riqueza del momento
- A ser libre para actuar con habilidad

## Conciencia de la respiración



## El tiempo lo es todo

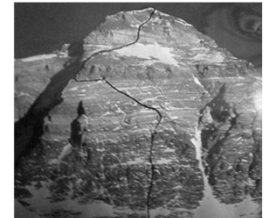
## Avanzar hacia la seguridad I

- Foco externo o distal
  - Meditación caminando
  - Meditación de escucha
  - Meditación en la naturaleza
  - Meditación al comer
  - Prácticas de ojos abiertos



## Avanzar hacia la seguridad II

- Enfoque interno
  - Meditación en la montaña
  - Imágenes guiadas
  - Práctica de Metta
  - Técnicas de DBT



## Avanzar hacia los puntos agudos

- Avanzar hacia cualquier cosa no deseada o evitada
- ¿Cómo se experimenta en el cuerpo?
  - Dolor, miedo, tristeza, rabia
  - Imágenes o recuerdos no deseados
  - Impulsos hacia comportamientos compulsivos



## Diferentes Trazos

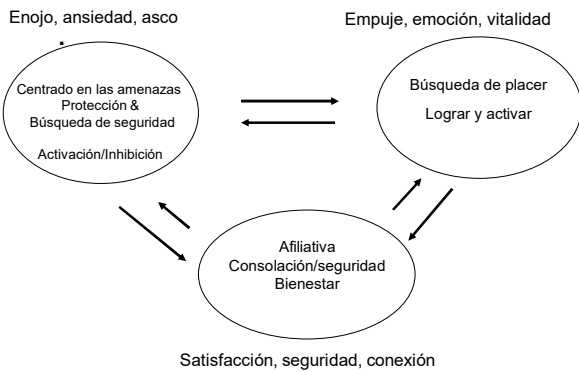
- Necesidad de ajustar los ejercicios con frecuencia
- Obtener retroalimentación sobre la experiencia
  - Tanto durante como después de la práctica
- Valorar entre seguridad y puntos agudos

## La Compasión en la Psicoterapia

## Sabiduría y Compasión



### Sistemas Motivacionales



## Compasión

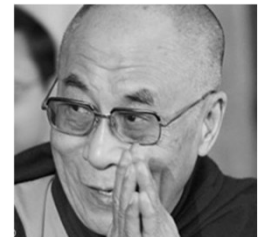
- Latín: *pati*; Griego: *pathein* ("sufrir")
- Latín: *com* ("con")
- Compasión significa "sufrir con" otra persona.

## Parientes de Compassion

- Empatía
- Simpatía
- Lástima
- Amor
- Altruismo

## Práctica de la Bondad Amorosa

- Prácticas "Metta"
  - Que pueda ser feliz, estar en paz y libre de sufrimiento
  - Que mis seres queridos sean felices. . .
  - Que todos los seres sean felices.



## Empatía

"Sentir el mundo privado (del paciente) como si fuera tuyo, pero sin perder la cualidad de 'como si fuera' "

- Carl Rogers

## Empatía vs. Compasión



## Humanidad Común



## Autocompasión

## Cuando las cosas van mal

La impía trinidad de

- Autocrítica
- Autoaislamiento
- Ensimismamiento

## Un antídoto: la Autocompasión

- Bondad hacia uno mismo
- Humanidad común
- Atención plena



## Apego



## Carta de Autocompasión

- Describe algo que te hace sentir mal contigo mismo
- Piensa en un amigo imaginario amoroso y que te acepte
- Escríbete una carta a ti mismo desde la perspectiva de tu amigo

---Kristen Neff

## Sinergias

## Diferentes Puertas



## Mindfulness & PAP

- Práctica de la atención plena es útil para
  - Preparación
  - Mejorar la presencia del terapeuta
  - Integración



## Investigación del Mindfulness & PAP

- La meditación de atención plena potencia los efectos positivos de los psicodélicos<sup>1</sup>
- Los psicodélicos aumentan la atención plena<sup>2</sup>
- La atención plena facilita un cambio duradero después de una experiencia con psilocibina<sup>3</sup>

### Efectos Característicos del Mindfulness, la Compasión, & PAP

- Incremento de
  - Compasión
  - Empatía
  - Conexión social
  - Biofilia, o relación con la naturaleza
  - ¿Salud comunitaria y ecológica?

### Para recibir material gratis

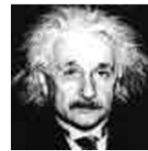
Envía un email en blanco:

[handouts@yahoo.com](mailto:handouts@yahoo.com)

Título: Mexico

### ¿Quién soy?

### Cultivando la conciencia transpersonal



*“El mundo, tal como lo hemos creado, es un proceso de nuestro pensamiento. No se puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar. Ningún problema puede ser resuelto desde el mismo nivel de conciencia que lo creó.”*

--- Albert Einstein

### La Visión Occidental del Yo

- Énfasis en la separación vs. conexión con la familia, la tribu, la naturaleza, etc.
- Desarrollo saludable (occidental):
  - Individualizado
  - Conscientes de los límites
  - Conocer las propias necesidades
  - Identidad clara y sentido de sí mismo

### Beneficios Terapéuticos de Vislumbrar Anatta

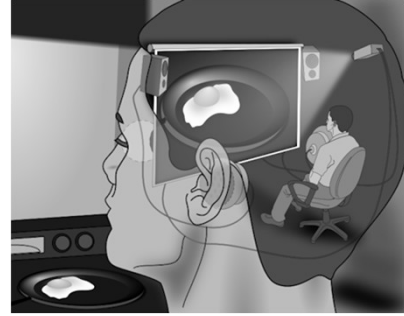
1. Aumento de la tolerancia al afecto
2. Aceptación radical de las partes
3. Liberación de las preocupaciones sobre la autoestima
4. Conexión más profunda con los demás



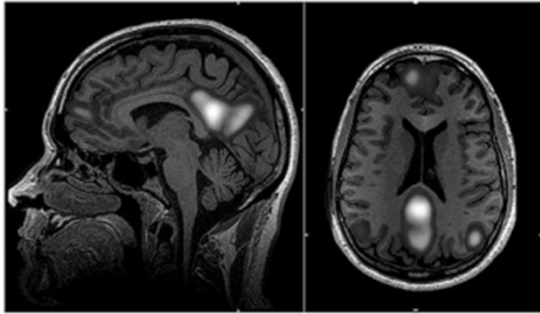
## Pensamiento



## ¿Homúnculo?



## Red Neuronal por Defecto (DMN)



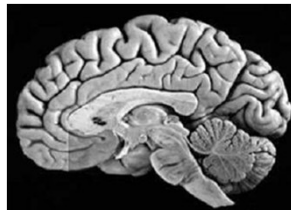
## ¿Quién soy?

- Dos tipos de autorreferencia
  - Enfoque narrative (NF)
    - Rasgos duraderos
    - Hablamos a nosotros mismos sobre nosotros mismos
  - Enfoque experiencial (EF)
    - Experiencia de Momento a momento
    - La mente-cuerpo en acción

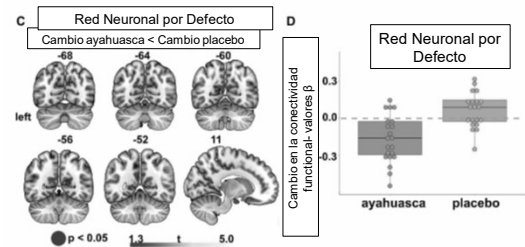


## Corteza prefrontal Medial (mPFC)

- Vincula experiencias subjetivas a través del tiempo
- Contiene la memoria de
  - Rasgos propios
  - Rasgos de otros similares
  - Autoconocimiento reflejado
  - Aspiraciones de futuro



## Ayahuasca & DMN



Pasquini, L., Palhano-Fontes, F., & Araujo, D. B. (2020). Efectos subagudos de la ayahuasca psicodélica sobre las redes de prominencia y neuronales por defecto.

## DMN & Psicodélicos

- Aumento de la actividad de la DMN en la rumiación patológica en la depresión, el craving y la recaída en los trastornos por consumo de sustancias y TEPT
- Disminución de la actividad de la DMN y de la integridad funcional con psilocibina, LSD, ayahuasca
- La magnitud de la desactivación se correlaciona con la experiencia de pérdida del ego

## No hay nadie en Casa

- Flujo continuo de experiencia momento a momento
  - Un nuevo "yo" nace y muere a cada momento
- Ni siquiera un testigo estable
  - Sólo es una experiencia impersonal que se despliega



## 1) Aumento de la tolerancia al afecto

Y yo, Señor, puedo ser  
atravesado por una espada



## Selfing y Tolerancia al Afecto

- No "mi", sino "el/la"
  - Tristeza
  - Miedo
  - Enojo
  - Alegría

## 2) Aceptación de partes

## Nuestra Mente Politeísta



## La Sombra de Jung

- Nos identificamos con algunos atributos y rechazamos otros
- Nos ponemos a la defensiva cuando la sombra se ilumina



Para recibir material gratis

Envía un email en blanco:

[handouts@yahoo.com](mailto:handouts@yahoo.com)

Título: Mexico

## 3) Liberación de las Preocupaciones de Autoestima

## ¿Qué me Define?

- Habilidades y talentos
- Logros
- Pedigrí
- Apariencia
- Aptitud Física



## El Fracaso del Éxito

- Recalibración narcisista
- Imposibilidad de ganar consistentemente



¿Pared equivocada?



Selfie Estima



*Es un chico normal.*

-- Barry Magid (*Ordinary Mind*)

Autobiografía de la  
Autoestima



*Recibo mi dinero de mamá.*

**4) Conectarse de forma  
segura con los demás**

## Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto

- 724 hombres estudiados durante 75 años
- Desde 1938
  - 1/2 estudiantes de Harvard; 1/2 jóvenes pobres en Boston
  - 60 siguen vivos
- El predictor más importante de la felicidad y la salud mental y física fue la calidad de las relaciones

*“Trata a los demás como quieres que te traten a ti”*

No es sólo un mandamiento, sino una ley de la naturaleza.

## Juicios

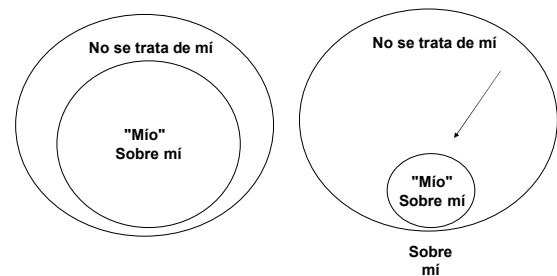


*Haz una conexión, no una impresión.*

## Servicio



## Progreso terapéutico



-- Adaptado de Engler & Fulton

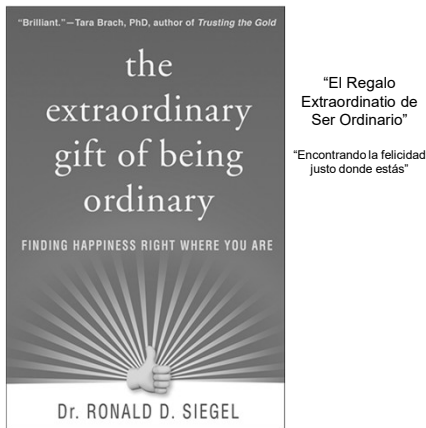
¿Por qué eres infeliz?

*Porque el 99,9% de todo lo que piensas, y todo lo que haces, es para ti. Y no hay uno.*

-- Wei Wu Wei

## Recordando los Antídotos

1. Amistándonos con nuestros demonios
2. Desarrollo de la conciencia metacognitiva
3. Abrazar la impermanencia
4. Desarrollar la conciencia transpersonal



Para prácticas de meditación personalizadas, visite:  
[www.DrRonSiegel.com](http://www.DrRonSiegel.com)

Para recibir material gratis

Envía un email en blanco:

[handouts@yahoo.com](mailto:handouts@yahoo.com)

Título: Mexico