

Microdosis de Psilocibina

Introducción:

Antes de detallar las indicaciones puntuales y sugerencias para comenzar con la experiencia de Microdosis de Psilocibina, me detengo un poco a describir el marco desde el cual tiene lugar esta propuesta que hoy extiendo a muy pocas personas de mi círculo que deseen ingresar por esta vía de los hongos, que es un camino muy amable de autoconocimiento, expansión de consciencia y conexión.

Llegué hasta acá de la mano de mi propia curiosidad (que me venía trayendo a los apurones como siempre); y de la mano de mi enorme pasión y compromiso por lo que considero uno de los misterios más grandes de la vida: la Consciencia. Si bien estas dos fuerzas me son bastante intensas (quienes me conocen lo saben muy bien), siempre las sigo con el respaldo y el cuidado que me confiere mi propia ética personal, profesional y humana de estar enteramente al servicio de la Salud en sus múltiples dimensiones.

Mi frase de cabecera, que me encanta repetir siempre es: **“La salud es integral o no es”** y esa es un poco mi filosofía de vida en general, que aplico tanto en mí misma como en lo que hace a mi ética profesional como Psicóloga. Esto me lleva a extender la mirada desde el plano meramente psicológico hacia todos los demás planos que nos constituyen. Este mundo de las Microdosis de Psilocibina es una perspectiva integradora, un trabajo que implica el cuerpo físico, mental, emocional, psíquico, intelectual, espiritual y social-natural.

El camino del autoconocimiento y la expansión de la Consciencia es eterno, y ha comenzado en mí desde que tengo memoria y cierto registro de mí misma; luego se afianzó aún más con mi profesión (y vocación), con la constante necesidad de profundizar en el universo de la Psiquis, no tanto desde la teoría, sino desde el desafío y el aprendizaje infinito de aquéllo que me enseñan las personas (pacientes) con quienes puedo trabajar, construyendo transformaciones creadoras, creativas y creadas conjuntamente en ese territorio de confianza y amor tan bello que llamamos transferencia.

Este espíritu curioso y ávido de profundidad me ha llevado por las vías del Psicoanálisis, de la meditación introspectiva y canalizadora, hasta los viajes psiconautas con Ayahuasca, los cuales han significado un reseteo muy profundo tanto en mi vida personal como profesional. Desde allí, he venido en una búsqueda que, si bien es tal como dije personal y profesional, también es social y actual: tiene que ver con la necesidad cada vez más evidente de recuperar la Consciencia de unidad que cierta racionalidad nos ha quitado. Resulta que para reconectar con esa Consciencia que nos trasciende y nos devuelve el alma, los mejores maestros y guías son las Plantas, los Hongos y los demás seres de esta red que llamamos Vida.

La Consciencia funciona en red (así como Internet) y los lazos con ciertas personas maravillosas (al modo de *servers*) han sido clave en todo esto. Voy siguiendo las huellas que han dejado y continúan imprimiendo grandes maestros y guías terrenales. Tal como confesó Newton: *“Si he visto más lejos es porque estoy sentado sobre hombros de gigantes”*. Por eso doy mi agradecimiento eterno a dos seres que me han empujado a dar un salto cuántico, siendo guías y llaves para abrirme las puertas al Multiverso: **Fernando Sánchez Metza Ranko** -auténtico Chamán Shipibo-conibo, maravillosa persona íntegra- que me ayudó a expandir hacia el infinito de la mano de la liana y de su gran corazón; a **Néstor Berlanda** -psiquiatra, maestro, “dealer bibliográfico”, mentor, inspirador e impulsor- que con la humildad de los grandes me ayuda a “bajar a tierra”, integrar y articular algo de ese infinito para enriquecer desde allí al servicio de este terreno que llamamos “salud mental”.

Y así fue que de pronto me encontré en el mundo de los Hongos; al tiempo que estaba sumergida en la lectura de estudios sobre el tema, conseguí mi equipo de cultivo y el primer micelio *Psilocybe Cubensis* de variedad genética conocida como *Makennai*

-supongo que en honor a **Terence McKenna**, que fue un gran maestro escritor, orador, filósofo, etnobotánico, psiconauta e historiador de arte estadounidense, que defendió el uso responsable de las plantas psicodélicas, y entre otras genialidades, formuló una hipótesis antropológica según la cual la ingesta del hongo *Psilocybe cubensis* fue uno de los principales factores transformadores y un catalítico en la evolución inicial de la conciencia en el Homo sapiens-.

El cultivo fue el primer viaje...un viaje muy de ida. Con una conexión fuerte con los hongos, en una interacción “de sujeto a sujeto”. Es decir, no solamente considerándolos en su esencia de “seres vivos”, sino también en su naturaleza de seres inteligentes (y de una inteligencia superior a la humana) que aportan Consciencia. Y más allá de cualquier explicación del fenómeno desde el metabolismo bioquímico sináptico de la psilocibina en el cerebro, lo que sucede al tomar hongos es que nos aportan Consciencia. Y por eso es que esto merece ser realizado con tanto respeto y cuidado.

Estas experiencias con enteógenos me ha impulsado cada vez más a expandir por caminos que, si bien a mí me resultaron nuevos, en realidad son tan arcaicos como la vida misma.

El término **enteógeno**, es un neologismo creado en 1979, por los especialistas en lengua y cultura griega: **Carl A. P. Ruck**, **J. Bigwood** y **J. D. Staples** junto al micólogo **R. G. Wasson** y el etnobotánico **Jonathan Ott**. Procede de la palabra griega *entheos* y significa literalmente «dios adentro», y es una expresión que fue propuesta por ellos para describir el estado en que el sujeto se encuentra cuando tiene visiones del orden de lo divino o se siente poseído por una divinidad, y diferenciarlo de las alucinaciones propias de la psicosis. La raíz *gen-* denota la acción de devenir: así el significado de enteógeno hace alusión a «**lo que nos acerca a nuestro dios interior**» o «**que muestra nuestro dios interior**». Así es que podemos hablar de enteógenos como sustantivos; y también como adjetivo al referirnos a plantas o sustancias enteogénicas o enteógenas.

La creación de este término tuvo que ver con la intención de los autores de poder diferenciar las plantas maestras y hongos, de las connotaciones negativas de los términos **alucinógeno** (más cercano a la distorsión perceptiva, con tanta carga peyorativa demonizante) y **psicodélico** (concepto más ligado, de manera despectiva, a la Contracultura hippie de los años 60s).

Es probable que los hongos sean la fuente enteógena más antigua, documentada arqueológicamente en el arte prehistórico, en pinturas de más de 7.000 años de antigüedad que han sido descubiertas en una zona montañosa del Sahara en Argelia.

El objetivo de este trabajo es: 1- ofrecer la posibilidad terapéutica para aquellas personas de mi entorno que deseen experimentar con Microdosis de hongos;

2- ampliar la aplicación experimental, aportando desde un trabajo testimonial a la enorme cantidad existente de investigaciones y tratamientos que existen hoy día en todo el mundo, y también en nuestro país, aunque de manera muy solapada, dado que es ilegal. Sucede hoy un renacimiento del interés en la investigación psicodélica en todo el mundo, lo que se conoce como “La tercera ola” de los Psicodélicos (**Paul Austin**, 2018)

-La *Primera Ola* del uso de vías enteógenas corresponde al Chamanismo de las comunidades indígenas originarias, que a lo largo de miles de años ha utilizado los enteógenos (plantas medicinales, brebajes, hongos) en un marco ritual sagrado como canal de conexión del desarrollo humano y espiritual. La función de los chamanes ha sido la de ser intermediarios entre el mundo espiritual abstracto y las necesidades espirituales de sus compañeros miembros de la comunidad, integrando la multidimensionalidad del Universo. Teniendo en cuenta el grado de co-dependencia entre las tribus indígenas y la naturaleza, las plantas medicinales sirvieron como un recordatorio necesario de la importancia de la naturaleza en la vida cotidiana. La Ayahuasca en el Amazonas es el ejemplo más conocido de esta relación, pero en el

mundo entero hay documentos (históricos y prehistóricos) del uso de plantas y hongos de psilocibina en los antiguos imperios maya y azteca; así como el peyote en lo que hoy es el norte de México, Nuevo México y Arizona;

Los psicodélicos son sustancias que inducen constantemente una experiencia mística. Si bien existen otras herramientas a las que podemos recurrir para iniciar tal experiencia (meditación, ayuno, flagelación, privación sensorial extrema), ninguna es confiable como la experiencia psicodélica. Al trabajar con la experiencia mística, las sociedades indígenas cultivaron la reverencia por la Tierra de la que dependían.

Desde los siglos XV y XVI en adelante, con la introducción de la racionalidad materialista como paradigma y el imperio del discurso científico ha dado lugar a una ruptura de la Cosmovisión integral y multidimensional. Las consecuencias de esta desconexión han sido muy claras y se manifiestan en los síntomas de nuestra época: tasas crecientes de ansiedad y depresión, el daño y la destrucción de la Naturaleza y las otras especies vivientes que habitan los ecosistemas; un apego al dinero, el estatus y el ego.

-*La Segunda Ola* es la que ha tenido lugar en la década del '60, en lo que fue la "contracultura" y el movimiento hippie, como un despertar cultural. Esta segunda ola fue iniciada por dos eventos fundamentales: la síntesis de **LSD** de **Albert Hofmann** en 1938 (a partir del hongo cornezuelo de centeno) y el descubrimiento de **Gordon Wasson** del "Hongo Mágico" en experiencias con hongos psilocybes de la mano de **Maria Sabina**, en Oaxaca, México en 1955.

En 1957, Wasson publicó su experiencia en la revista Life en un ensayo fotográfico titulado "**Buscando el hongo mágico**". Con la publicación de este artículo en uno de los principales medios de comunicación, comenzó la contracultura. En 1971, la segunda ola de psicodélicos se detuvo abruptamente cuando Richard Nixon comenzó a librar la "Guerra contra las Drogas" con el objetivo explícito de desestabilizar a la izquierda hippie por razones políticas. A partir de esto se han prohibido y demonizado los psicodélicos en general y con ello también todos los estudios e investigaciones que estaban llevándose a cabo en el terreno de la salud mental. Desafortunadamente, han sido demonizados por parte del gobierno de EE.UU y luego por extensión, todos los gobiernos de los estados nacionales modernos, debido a que la experiencia psicodélica cultiva principios que muchos creen que se oponen a la mentalidad de "crecer a toda costa" de la lógica del mercado que rige la nación moderna y las subjetividades de consumo. La demonización de la experiencia psicodélica ha creado un estigma cultural casi insuperable, que se alimenta de la ignorancia y la desinformación. Sin ir más lejos, cada persona que se abre al mundo de los hongos lo primero que pregunta es si se trata de una "droga peligrosa, adictiva o incluso letal", a lo cual solo se puede responder que: si bien los hongos no son para todos (como tampoco el café es recomendable para todos, o la sal, o la lechuga). El verdadero riesgo con los hongos, es el hecho de que sean ilegales (tenía que decirse y se dijo!) Lo cual reafirma mi clara posición ética de estar siempre en favor de la salud, aunque deba ser por los bordes o por fuera de los marcos legales.

-*La Tercera Ola* surge con el reciente advenimiento de la era de la información provocada por Internet, y las cada vez más personas están "despertando" al reconocer cuán desequilibrada se ha vuelto nuestra sociedad occidental como resultado de la preeminencia de los principios y valores racionalistas/materialistas, con una visión parcial y desintegrada de la existencia humana en relación al cosmos. Con una crisis ecológica cada vez más manifiesta, la insatisfacción laboral alcanzando su punto máximo en los entornos corporativos y la depresión y la ansiedad en sus máximos históricos, con ideales vacíos funcionales al consumismo; hay un claro reconocimiento de que algo anda mal en todo esto.

En el camino a la autosanación, cada vez más personas están recurriendo a actividades como el yoga, la meditación de atención plena, el senderismo, el

vegetarianismo/veganismo y la aptitud funcional basada en principios evolutivos de entrenamiento físico (en gran parte a través de la popularización de Crossfit). No es casualidad ni mera coincidencia. Ya sea que las tendencias sean conscientes o inconscientes, estas actividades se están volviendo sincrónicamente más populares por una razón: la gente quiere optimizar su salud física, emocional y espiritual. Es una búsqueda de volver a integrar.

Los psicodélicos y enteógenos retornan -tal como retorna todo lo reprimido- y esta vez ofreciéndose como una herramienta (una “*vía regia*”, diría Freud) para facilitar estos procesos de sanación, que sólo pueden ser reales y efectivos en tanto provienen de la Naturaleza, de nuestra Tierra, y de nuestro mismo ecosistema. Según la perspectiva del Ayurveda, cada ecosistema tiene las fuentes naturales (plantas/hongos, etc) necesarios para restablecer el equilibrio/salud. Ya Paracelso el el siglo XVI decía que “*contra cada padecimiento, crece una planta*” y la mejor farmacia es el monte autóctono, sólo que conocemos muy poco porque hemos exterminado a las fuentes tradicionales de esos saberes: las etnias originarias -chamánicas-. De la Tierra proviene eso que necesitamos. Entonces podemos irnos a la Selva Amazónica a conectar con Ayahuasca, o a la cordillera andina norte donde crece el cactus de San Pedro, o a los desiertos del norte de México para encontrar el Peyote; o de pronto podemos reconocer que dentro de nuestro mismo ecosistema de pampa húmeda tenemos esta vía a través de los Hongos Psilocybes que crecen naturalmente en nuestras tierras y campos aledaños.

Si proviene de la Madre Tierra, estará naturalmente al servicio de la Salud; si proviene de laboratorios, estará sin dudas al servicio del mercado.

Cuando se unen Naturaleza, Ciencia y Espiritualidad, ya no queda lugar para religiones sesgadas ni discursos alienantes, tendenciosos y mercantilistas.

Y esta es la Consciencia que nos aportan los hongos.

Protocolo de administración de las Microdosis:

Para la realización de esta experiencia con Microdosis de Hongos de Psilocibina, he decidido tomar como guía el protocolo propuesto por el **Dr. James Fadiman**, uno de los principales pioneros de la investigación científica sobre el potencial de las sustancias psicodélicas para la psicoterapia, el auto-descubrimiento, la búsqueda espiritual, y la solución creativa de problemas. James Fadiman, autor del libro “*The Pschedelic Explorer’s Guide*” (2011), basado en más de cuarenta años de experiencia del autor en el campo del trabajo con LSD y Psilocibina, de lo cual recopiló gran cantidad de informes de personas de todo el mundo que han experimentado con Microdosis.

Sus investigaciones y registros dan cuenta de que más allá de las particularidades de cada caso y de cada persona, los efectos y beneficios de las Microdosis son bien similares en todos los casos, de manera tal que la mayoría de los informes presentan coincidencias que de algún modo funcionan como pruebas y respaldo seguro, pero que de ninguna manera deben tomarse a modo de garantías a la hora de generar expectativas, ya que cada persona tendrá una experiencia siempre única, con el libre albedrío de valorarla según sus propios parámetros subjetivos.

Los estudios con MD de Psilocibina -y de psicodélicos en general- aún están en pleno desarrollo, pero de manera muy solapada en nuestra sociedad, debido a que es una sustancia que, a pesar de demostrar su efectividad terapéutica, continúa siendo ilegal y esto la deja por fuera del marco de las incumbencias de cualquier profesión de la salud que quisiera utilizarla como tratamiento. Además porque en el imaginario social de nuestro tiempo aún persisten los rígidos vestigios de la mirada demonizante que ha condenado a los psicodélicos en general, incluidos los enteógenos desde que se ha declarado “la guerra contra las drogas” en 1971 en EEUU.

El protocolo de administración de Microdosis de Psilocibina consta de dos tomas semanales, dejando descansar dos días entre cada toma, y en un marco de cuidado en la dieta general (evitando la combinación con otros psico-estimulantes).

En cuanto al dosaje (entre 0.1gr y 0.3gr) este peso preciso de hongo seco garantiza que no entraremos en viaje psicodélico, pero sí notaremos suaves y amables efectos en la percepción, tanto del mundo exterior, como del mundo interior emocional, mental, imaginal. Por eso se vuelve muy importante llevar registro.

Tomas y dosis:

Dosaje: entre 0,1 y 0,3mg. Una sola cápsula de hongo seco molido, o una porción "a ojo" calculada comparativamente con el tamaño de un "medio maní". Siempre acompañada con jugo cítrico.

Frecuencia: una toma cada 3 días (dejando dos días de descanso entre cada toma)

Período: inferior a tres meses.

Protocolo de tomas:

Siguiendo el diseño de James Fadiman, la rutina consiste en tomar una microdosis por la mañana, el día 1 y el día 4 de cada ciclo o semana. Entonces, si tomas tu primera microdosis un domingo, tomarás la segunda el miércoles, y pasarás el resto de los días de la semana recuperándote y observando los efectos residuales. Es recomendable acompañar la toma con jugo cítrico fresco como limón o naranja, debido a que la vitamina C (ácido ascórbico) degrada la **psilocibina** en **psilocina** (4-hidroxi-N,N-dimetiltriptamina), que es su derivado enteógeno psicoactivo (químicamente, actúa como agonista parcial de los receptores cerebrales de serotonina 5-HT_{2A} y 5-HT_{1A})

A lo largo de cada ciclo, debes ir tomando notas sobre los efectos de cada dosis (guiándote por el apartado de "la importancia del registro") mientras sigue su rutina normal.

Fadiman recomienda un período de 10 ciclos (10 semanas), después de lo cual algunas personas dejan de tomar microdosis y otras, más comúnmente, continúan con microdosis *ad hoc* cuando lo desean.

Debido a que aún no sabemos lo suficiente sobre los efectos a largo plazo de las microdosis, puede que no sea prudente pasar directamente a más ciclos, aunque muchos lo hacen. Desde ya que siempre dependerá de una decisión tuya, ya que no existe adicción química a la psilocibina.

Registros:

Debemos tener en cuenta que se trata de un trabajo integral, que implica todos nuestros cuerpos: físico, mental, emocional, psíquico-espiritual y social-natural. Auto-observarnos es nuestra mejor herramienta de autoconocimiento. Profundizar nuestra mirada interna hacia todos nuestros planos amplifica nuestra Consciencia.

Registrar por escrito estas observaciones son parte de esta experiencia tanto en su objetivo de documentar tu testimonio, como también a modo de auto-registro, para que puedas poner a atención en vos, agudizar tu mirada interna y, aunque sea una vez por día, registrar cómo te percibís en cada uno de tus planos.

Importancia del registro:

Nuestra psiquis fluye en un presente continuo. Muchas veces nos damos cuenta de esto al ver que no recordamos demasiado cómo pensábamos, o como nos sentíamos y auto-percibíamos hace un tiempo atrás. Cuando vamos haciendo transformaciones de los mecanismos y patrones de nuestro funcionamiento habitual y vamos creando nuevas formas, la psiquis sigue en presente continuo. Cuesta registrar ese cambio. A veces lo notamos solo cuando alguien nos hace algún comentario sobre cómo nos ve ahora y puede notar cuánto hemos cambiado. Es decir, una mirada desde afuera de la propia psiquis. Con el cuerpo esto es bien diferente, es más fácil de registrar propioceptivamente cuando hacemos cambios, por ejemplo: en el peso, en la estética,

en las habilidades físicas. Son más notorias las transformaciones físicas, las percibimos más claramente. Incluso podemos vernos en fotos pasadas, ya que ese registro desde la imagen es más fácil de evocar. Pero no sucede con la psiquis y los cambios internos. Por eso es muy importante poder registrar por escrito, intentando sacar una foto de cómo nos sentimos y pensamos al inicio; cuáles son nuestras necesidades, qué deseamos cambiar, potenciar, mejorar, y qué patrones deseamos disolver o por lo menos atenuar.

Para esta experiencia, la propuesta de registro corresponde a un trabajo de autoobservación diaria que consiste en que por lo menos una vez al día nos preguntemos:

¿Cómo me siento? en general; y luego poner el foco en diferentes registros y observar:

- Cuerpo físico: ¿cómo percibo mi cuerpo? (relajado, cansado, energético, tensionado en alguna zona, si observo algún entumecimiento, dolor, etc) ¿mi alimentación, ritmos de sueño, energía física durante el día?
- Cuerpo emocional: qué emociones y afectos siento? son emociones permanente, fluctuantes, o predomina alguna...¿cómo estoy de humor?
- Cuerpo mental: ¿cómo está mi actividad mental, mi pensamiento? ¿en qué cosas pienso? es un pensamiento negativo, positivo, repetitivo, obsesivo, creativo, disperso...hay algún tema central que esté ocupando mi mente hoy? Observando también la temporalidad: ¿en qué tiempo está orientado mi pensamiento? ¿está equilibrado? o ¿está más preocupado por el futuro, en lo que voy a hacer mañana? quizás por cosas pasadas (recuerdos, añoranzas, remordimientos, culpas) ¿O el pensamiento está habitando el presente, en lo que estoy haciendo aquí y ahora?
- Creatividad y sueños: prestar atención a la actividad onírica. Si recordamos los sueños, es importante tenerlos en cuenta en su contenido e intentar encontrarle sentidos. Con *creatividad*, me refiero a un sentido amplio del término, no sólo a la creatividad artística o plástica, sino también a encontrarle sentidos y miradas nuevas a las cosas de siempre, descubrir la novedad en lo cotidiano, tener nuevas ocurrencias. Poder ver lo mismo de siempre con nuevos ojos, es un acto creativo que nos ofrece la posibilidad de construir soluciones diferentes a los problemas o situaciones de la vida, logrando tomar perspectiva, metaforizar y desdramatizar. En fin: *la realidad es la interpretación que hacemos de la realidad*, por eso siempre es subjetiva. Crear nuevas interpretaciones, es crear nuevas realidades.
- Relaciones sociales: ¿Cómo me estoy relacionando con quienes me rodean en mis vínculos más cercanos? familia, pareja, amigxs, compañerxs de trabajo, vecinxs, etc.

Dietado: Se sugiere una dieta lo más natural posible, evitando sobrecargas metabólicas al hígado.

- Priorizar alimentos de origen vegetal y poco procesados.
- Evitar: estimulantes del sistema nervioso tales como café, cannabis o cualquier otra sustancia con efectos psicotrópicos.
- Es preferible que no coincida con algún otro tratamiento medicamentoso que estés haciendo (de cualquier índole que sea, pero los más contraindicados serían tratamientos psiquiátricos y hormonales intensos).
- Evitar alcohol, o consumirlo en pocas cantidades, pero no el mismo día de ingesta de la Microdosis.

Efectos:

Aunque las experiencias individuales varían, muchas personas describen efectos similares como denominador común.

Si bien aún no hay certezas plenas en este campo, dado que es muy nuevo y falta mucho camino por recorrer, según los informes de estudios y experiencias testimoniales existentes es probable que percibas los siguientes efectos:

- Notable aumento de la creatividad, sobre todo por las mañanas, especialmente en la realización de tareas y proyectos creativos. Mayor concentración atencional en el proceso, haciendo que resulte más agradable y productivo.
- Aumento de la energía física por las tardes, lo que también puede conducir a un aumento del vigor, fuerza, concentración y coordinación psicomotriz al realizar entrenamientos y actividad deportiva en este período de tiempo.
- Mejora en el estado emocional, propiciando el establecimiento de vínculos afectivos más fuertes y sentidos, así como el alivio de los síntomas depresivos. Sentimiento de gratitud y de unidad para con la vida, con la consciencia de ser parte del Universo.
- Es importante tener en cuenta que dentro de los efectos también puede experimentarse una amplitud emocional, tanto del abanico de posibilidades emocionales como de la intensidad de las mismas, lo cual en algunos casos puede resultar incómodo y por lo tanto, generar ansiedad.
- Por esto también es clave subrayar que por un lado el tratamiento con Psilocibina no es para todas las personas, ni es recomendable en cualquier momento de la vida de una persona. Debido a la amplitud e intensidad emocional, no es recomendable realizar las tomas mientras se estén atravesando circunstancias demasiado movilizantes tales como un duelo, o situaciones agudas de mucho estrés.

Importancia de la Intención personal:

Dado que las sustancias enteógenas disminuyen el orden porque precisamente desarmen los patrones rígidos y aumentan la volatilidad -en eso reside su potencial creativo de nuevas conexiones neuronales al favorecer la neurogénesis y propiciar la plasticidad neuronal-

Justamente por eso necesitamos trazar un objetivo y una intención fuerte y clara que gravite por sobre las distracciones de la vida cotidiana y nos mantenga en el propósito. Sin saber hacia dónde vamos, es probable que terminemos perdidos en cualquier lugar.

Desde mi experiencia personal puedo afirmar que las Microdosis son algo así como sacar un boleto en un tren bala, cargado de combustible y fuerza propulsora, que nos asegura un viaje a la más alta velocidad hacia nuestro destino...el tema es que tengamos claro el destino. Tampoco es cuestión de subirse al tren bala hacia la nada misma, porque entonces el “estado de flujo” se parecerá más bien a una manía desordenada con una probable crisis de ansiedad y un exceso energético que puede desbordar a través del cuerpo, canalizarse dentro de los mismos patrones neuróticos que nos constituyen, y que en lugar de resetearlos terminemos potenciándolos; o impulsando una catarata de desborde emocional.

“La línea entre el flujo y la manía es muy delgada” (Steve Kolter)

Si tenemos intenciones claras descubriremos oportunidades nuevas y energía disponible lista para impulsarnos hacia allí.

Antes de comenzar, necesitamos:

- Descubrir nuestros propios valores personales y concentrarnos en mejorar nuestra versión de nosotros mismos. Es decir, abandonar funcionamientos que ya no necesitamos y que solo traemos como bagaje antiguo instalados como patrones de pensamiento. Para crear modos nuevos de funcionar, que sean superadores y se acerquen a lo que sí elegimos para nosotros.
- Debemos EVITAR: las experiencias de acumulación, ya sea de consumo de objetos, alimentos, dinero, placeres, etc.
- Debemos APROVECHAR: la experiencia de estar vivos y ser nuestra mejor versión, acrecentando el propio potencial.
- Hacer un inventario: Sugiero que lleves un cuadernito o block de notas al estilo bitácora, donde puedas volcar por escrito tus objetivos, lo que realmente te importa, más allá (y más acá) de lo que los otros esperan de vos.

Para eso, visualizá tu yo futuro y guíate con estos disparadores:

Si pudieras elegir una sola cosa que podrías hacer mejor el mes que viene, ¿qué sería?

¿Sobre qué te gustaría aprender?

¿Qué hábitos te gustaría mejorar?

En tu trabajo o estudio, ¿qué quisieras lograr, de aquí a un mes?

Tené en cuenta que esos objetivos deben ser saludables y en equilibrio con las demás esferas de tu vida.

¿Qué quisieras mejorar en relación a tus amigos y familia? ¿cómo podrían mejorar tus relaciones con los demás? ¿qué necesitas cambiar para eso?

Pensá en alguien a quien admires: ¿qué cualidades o virtudes posee esa persona, que vos puedas tomar para integrar a tu propia vida?

¿Qué aspectos deseas mejorar de tu salud?

- Es importante que aclares tus pasos prácticos en pocos ítems que estén enmarcados en positivo (por ejemplo, en lugar de escribir “quiero dejar de ser tímidx”, formular la misma intención positivamente: “quiero ser más extrovertidx y confiadx”)
- Establece tu intención, configurada en objetivos que puedan proyectarse diariamente (eso te ayuda a ordenarte, alineándote a tu propósito y protegiéndote de los desvíos energéticos, sobre todo con las infinitas tentaciones que propone nuestra cultura del entretenimiento y la hipnosis dopaminérgica en la que habitamos)

Tolerancia:

A diferencia de otras sustancias, los psicodélicos tienen poca o ninguna tolerancia a largo plazo. Siempre que su ingesta psicodélica esté espaciada en 48 horas, habrá poca o ninguna diferencia en su tolerancia.

Esto crea un dilema complicado cuando se realiza una microdosificación. Después de todo, si tomas una Microdosis por un tiempo y nota los beneficios, puede tener la tentación de hacerlo a diario.

El hecho es que no se sabe mucho sobre la posible acumulación de tolerancia cuando se realiza una microdosificación. Algunas personas no experimentan ningún efecto de tolerancia con las Microdosis diarias, mientras que otras encuentran que los efectos disminuyen o al acostumbrarse, eligen aumentar la dosis para percibir más efectos. Algunas personas parecen ser más sensibles que otras. De hecho, algunas personas

incluso afirman que la mejor manera de beneficiarse de las Microdosis es espaciar cada dosis tanto como sea posible
Debemos saber que beneficios de la Microdosis pueden durar mucho más que el protocolo en sí.

Contraindicaciones:

Afecciones cardíacas, convulsiones, consumo de antidepresivos ISRS o IMAO. Dado que las Microdosis pueden amplificar los estados emocionales, es importante saber que sería contraindicado consumirlas en momentos difíciles atípicos que se estén transitando, tales como un duelo, alguna situación de mucho estrés, angustia etc.

Ansiedad:

Si alguna vez sufriste de estados de ansiedad, sabrás la importancia de dormir lo suficiente. Al tomar Microdosis, presta atención a esto ya que su duración relativamente larga podría alterar tu patrón de sueño.

El mejor consejo, es que tomes la Microdosis lo más temprano posible en el día, idealmente antes de las 10:00a.m. En general, debes intentar tomar la Microdosis al menos 12 horas antes de acostarte. También **se recomienda encarecidamente integrar la meditación y el ejercicio regular en tu protocolo de Microdosis.**

Si notas que la Microdosis parece aumentar tu ansiedad, como a veces suele suceder, puedes intentar lo siguiente:

- Recordá que los enteógenos/psicodélicos son una herramienta para aumentar la paciencia y la compasión, incluso hacia vos mismx. Observa estos rasgos por encima de todos los demás y reforzalos a través de un ejercicio diario. De esta manera serás capaz de fortalecer y promover las vías neuronales en desarrollo que las sustentan.

- Usa la respiración profunda y ejercicios para separarte físicamente de los pensamientos ansiosos. La *“respiración de caja”* o en cuatro tiempos es un buen ejemplo. Simplemente:

- 1- inhala contando hasta cuatro,
- 2- aguanta el aire contando hasta cuatro,
- 3- exhala todo el aire contando hasta cuatro,
- 4- aguanta cuatro sin aire. Y así continuas ese el proceso de nuevo para un total de cuatro repeticiones.

- Pasa tiempo en la naturaleza y lejos de la tecnología y redes. Hace de esto una parte regular de tu protocolo, por lo menos unos minutos cada día. Cuando vivimos en ciudades, siempre tenemos posibilidad de acceder todos los días a ambientes naturales o a una plaza, pero conectar con la naturaleza y la tierra es tan sencillo como detenerte a observar una planta que tengas en una maceta, oler la tierra, regarla.

Si puedes incorporar ejercicio y meditación, ¡aún mejor!

Trastorno de ansiedad generalizada

Evidentemente, la ansiedad no siempre se puede controlar de la forma habitual. A menudo, puede ser extremadamente persistente, manifestándose sin una causa identificable como trastorno de ansiedad generalizada. En este caso, al menos de acuerdo con la investigación de Fadiman y Korb, la Microdosis podría exacerbar sus síntomas, posiblemente al aumentar tu conocimiento de las causas subyacentes.

Eso no significa que debas evitarlo por completo, solo que es posible que desees proceder con precaución. De hecho, prepararte para que surjan problemas que estaban guardados en tu inconsciente mientras administras Microdosis podría facilitar su tratamiento, por eso es recomendable hacerlo dentro de un marco terapéutico, esto

no es obligatorio, pero sí conveniente. En última instancia, debes ver la microdosificación como una oportunidad para superar estos puntos ciegos, organizándote a vos mismx y a tu entorno en consecuencia.

Por supuesto, si sentís que la Microdosis empeora tus síntomas sin hacer nada que los ayude a largo plazo, probablemente deberías reducir la dosis o suspenderla por completo.

¡LAS MICRODOSIS DE PSILOCIBINA NO SON PARA TODAS LAS PERSONAS! al menos no de inmediato y en cualquier momento de la vida. Es posible que desees volver a ella más adelante, tal vez después de haber tenido más éxito con otros enfoques como la meditación, el ejercicio y priorizar la calidad del sueño.

Ansiedad social

La ansiedad social, por otro lado, parece beneficiarse en casi todos los casos de la Microdosis. Muchos se han entusiasmado en particular por sentirse menos "en su cabeza" y más "en el momento presente", lo cual es crucial para reducir el miedo al juicio negativo. Sin embargo, es posible que desees tomar las cosas con calma al principio y no exponerte a situaciones sociales extraordinarias hasta que confíes en los efectos.

Depresión:

Según informes anecdóticos, la Microdosis funciona de maravilla para las personas con depresión. Sin embargo, es mejor no pensar en ello como una píldora mágica. De hecho, muchos se encuentran volviendo a caer en viejas mentalidades depresivas después de dejar de hacerlo.

Por eso es crucial que en tanto dure tu protocolo de Microdosis trabajes en vos para realizar cambios positivos duraderos, que trasciendan el protocolo en sí. Que esos cambios sean tuyos y para vos. Esto podría significar adoptar nuevos hábitos que apoyen su salud mental, incluida una mejor nutrición, meditación regular y ejercicio. Apartar algo de tiempo cada día para pensar en aquello por lo que estás agradecidx (sin olvidarte de vos mismx) es otro truco muy útil. Puede sonar algo cursi, pero los beneficios de la práctica de *gratitud interior* están constantemente respaldados por investigaciones neurocientíficas, ya que la colocación psicológica y emocional de dicha práctica tiene correlato neurológico y bioquímico con efectos físicos, químicos y eléctricos en el cerebro (y por ende también tendrá efectos, en el campo electromagnético que lo rodea -eso que se suele denominar esotéricamente como "aura"-)

Impulsividad:

Otro buen protocolo a seguir, especialmente si eres impulsivo (un rasgo amplificado por la Microdosis) es abstenerte de tomar decisiones importantes mientras estás bajo los efectos inmediatos.

Crecimiento personal

Por supuesto, es posible que no estés buscando "resolver" nada en especial mediante las Microdosis. Es posible que solo sientas curiosidad por saber cómo la práctica profundiza tu propio desarrollo y crecimiento personal. Si este es el caso, es probable que te beneficies de descansos prolongados entre cada ejecución de 10 ciclos (al menos si planeas repetir el protocolo) para no volverte psicológicamente dependiente de la Microdosis.

Un dato importante sobre cómo facilitar la percepción creativa con Microdosis: es fundamental no depender estrictamente de la sustancia para generar una percepción creativa. El entorno y el marco en el que se administra la Microdosis es tan importante como la sustancia en sí. Si se trata de una Microdosis con fines creativos, hay dos vías que son las mejores para el proceso de conceptualización:

Pasar tiempo en la naturaleza con amigos cercanos. Pasar tiempo junto con un cuaderno de notas y un bolígrafo y dejar que tu mente divague.
Minimizar las distracciones y crear un espacio para dejar que tu mente divague y se expanda para profundizar en la conceptualización hará que el proceso creativo sea mucho más fácil.

Protocolos mágicos: La magia sucede cuando le damos lugar, y ese lugar es primero etéreo y psíquico. Es importante que cada toma sea meditativa e intencionada, para eso te sugiero que prepares tu Microdosis y el jugo, y que antes de ingerirlos te hagas una pausa de tres respiraciones profundas con tus ojos cerrados. Que puedas conectar con tu Consciencia y la Consciencia de los hongos y puedas abrirte a recibir en humildad y entrega. Recordá que es una conexión “de sujeto a sujeto”, así que podés permitirte dialogar internamente con esa consciencia fúngica y mágica que viene a sumarse a la tuya propia para reconectarla, potenciarla y expandirla.

Entregate a esta amable experiencia. Acá estoy, ante cualquier duda, podés contactarme. Espero y agradezco tus registros.

Un abrazo, Verena.

psi.verenatononi@gmail.com

@saviamicrodosis

Te sugiero algo de material que puedo compartirte si te interesa ahondar:

- “*Fantastic Fungi*”, documental en Netflix
- “*La Llave de la Inmortalidad*” de Brian Muraresku 2020
- “*El Camino a Eleusis*” de A.Hoffmann, C.Ruck y R.G.Wasson
- “*El Hongo Maravilloso. Teonanácatl: micolatría en Mesoamérica*” R.G.Wasson
- “*El Manjar de los Dioses*” de Terence McKenna
- “*Guía del Explorador Psicodélico*” de James Fadiman
- “*Psicodélicos en Microdosificación*” de Paul Austin