

MICHAEL POLLAN

**CÓMO
CAMBIAR
TU
MENTE**

**LO QUE LA NUEVA CIENCIA
DE LA PSICODELIA NOS ENSEÑA SOBRE
LA CONCIENCIA, LA MUERTE, LA ADICCIÓN,
LA DEPRESIÓN Y LA TRASCENDENCIA.**

DEBATE

Cómo cambiar tu mente

Lo que la nueva ciencia de la psicodelia nos enseña sobre
la conciencia, la muerte, la adicción, la depresión y la tras-
cendencia

MICHAEL POLLAN

Traducción de
Manuel Manzano

SÍGUENOS EN
megustaleer



[@megustaleer](https://www.facebook.com/megustaleer)



[@debatelibros](https://twitter.com/debatelibros)



[@megustaleer](https://www.instagram.com/megustaleer)

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

A mi padre

El alma debe estar siempre entornada.

EMILY DICKINSON

PRÓLOGO

Una nueva puerta

A mediados del siglo xx, dos nuevas e inusuales moléculas, unos compuestos orgánicos con un sorprendente parecido familiar, explotaron sobre Occidente. Con el tiempo, cambiarían el curso de la historia social, política y cultural, así como las historias personales de los millones de individuos que en algún momento las introducirían en sus cerebros. Además, resultó que la llegada de estas sustancias químicas coincidió con otra histórica explosión mundial, la de la bomba atómica. Hubo quien comparó los dos sucesos y le prestó mucha atención a la sincronía cósmica. Nuevas y extraordinarias energías se habían desatado en el mundo; nada volvería nunca a ser como antes.

La primera de estas moléculas fue un hallazgo accidental de la ciencia.^[1] La dietilamida de ácido lisérgico, comúnmente conocida como LSD, fue sintetizada por Albert Hofmann en 1938, poco antes de que los físicos dividieran un átomo de uranio por primera vez. Hofmann, que trabajaba para la empresa farmacéutica suiza Sandoz, buscaba un medicamento para estimular la circulación, no un compuesto psicoactivo. De hecho, no sería hasta cinco años des-

pués, al ingerir de forma accidental una cantidad minúscula de la nueva sustancia química, cuando se dio cuenta de que había creado algo de gran poder, a la vez aterrador y maravilloso.

La segunda molécula existía desde hacía miles de años, aunque nadie en el mundo desarrollado era consciente de ello.^[2] Producida por un inadvertido y pequeño hongo arrugado en lugar de un compuesto químico, esta molécula, que sería conocida como psilocibina, se había utilizado en los pueblos indígenas de México y América Central durante cientos de años como un elemento religioso. Llamado *teonanácatl* por los aztecas, o «carne de los dioses», el uso de este hongo fue brutalmente reprimido por la Iglesia católica después de la conquista española, y pasó a la clandestinidad. En 1955, doce años después de que Albert Hofmann descubriera el LSD, un banquero de Manhattan y micólogo aficionado llamado Robert Gordon Wasson recogió muestras del hongo mágico en la ciudad de Huautla de Jiménez, en el sureño estado mexicano de Oaxaca. Dos años más tarde publicó un artículo de quince páginas en la revista *Life* sobre unos «hongos que causan extrañas visiones»; era la primera vez que la información sobre una nueva forma de conciencia estaba al alcance de los lectores.^[3] (En 1957 el conocimiento del LSD se limitaba principalmente a la comunidad de investigadores y profesionales de la salud mental.) La sociedad no se percataría de la magnitud tal suceso hasta varios años después, pero la historia de Occidente ya había cambiado.

El impacto de estas dos moléculas es difícil de calcular. La llegada del LSD puede estar vinculada a la revolución en

el estudio de la cognición, que comenzó en la década de 1950, cuando los científicos descubrieron el papel de los neurotransmisores en el funcionamiento del cerebro. El hecho de que microgramos de LSD pudieran producir síntomas similares a la psicosis inspiró a los neurólogos y psiquiatras a buscar la base neuroquímica de los trastornos mentales, cuyo origen antes se creía de orden psicológico. Al mismo tiempo, los fármacos psicodélicos encontraron su lugar en la psicoterapia, donde fueron utilizados para tratar varios trastornos, entre ellos el alcoholismo, la ansiedad y la depresión. A lo largo de la mayor parte de la década de 1950 y principios de la de 1960 muchos miembros del *establishment* psiquiátrico consideraban el LSD y la psilocibina como medicamentos milagrosos.

La llegada de estos dos compuestos también está vinculada a la emergencia de la contracultura durante los años sesenta y, quizá especialmente, a su tono y estilo particulares. Por primera vez en la historia, los jóvenes tenían un rito de paso propio: el «viaje de ácido». En lugar de introducirlos en el mundo adulto, como siempre han hecho estos ritos, mandaba a los jóvenes a un país mental que muy pocos adultos tenían siquiera idea de que existiera. El efecto en la sociedad fue, por decirlo con suavidad, perturbador.

Sin embargo, a finales de la década de 1960, los movimientos sísmicos sociales y políticos desencadenados por estas moléculas parecieron disiparse. El lado oscuro de las drogas psicodélicas comenzó a recibir una enorme cantidad de publicidad negativa: malos viajes, brotes psicóticos, *flashbacks*, suicidios... Y a partir de 1965 la euforia que rodeaba a estos nuevos fármacos dio paso al pánico moral.

Con la misma rapidez que la cultura y la comunidad científica habían abrazado las drogas psicodélicas, ahora se volvían de repente contra ellas. A finales de la década, las drogas psicodélicas, que hasta entonces eran legales en la mayoría de los lugares, fueron prohibidas y relegadas a la clandestinidad. Al menos una de las dos bombas del siglo xx parecía haber sido desactivada.

Entonces sucedió algo inesperado y revelador. A partir de la década de 1990, oculto a la vista de la mayoría, un pequeño grupo de científicos, psicoterapeutas y los llamados psiconautas, convencidos de que la ciencia y la cultura habían perdido algo valioso, resolvieron que debían recuperarlo.

Hoy en día, después de varias décadas de represión y abandono, las drogas psicodélicas experimentan un renacimiento. Una nueva generación de científicos, muchos de ellos inspirados por su propia experiencia personal con esos compuestos, están poniendo a prueba su potencial para curar enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, el trauma y la adicción. Otros científicos están usando drogas psicodélicas junto con las nuevas herramientas de neuroimagen para explorar los vínculos entre el cerebro y la mente, con la esperanza de desentrañar algunos de los misterios de la conciencia.

Una buena manera de entender un sistema complejo es alterarlo y luego ver qué sucede. Al dividir los átomos, el acelerador de partículas los obliga a revelar sus secretos. Mediante la administración de drogas psicodélicas en dosis calibradas con cuidado, los neurólogos pueden alterar profundamente la conciencia de la vigilia normal de los volun-

tarios, diluyendo las estructuras de la misma y ocasionando lo que puede describirse como una experiencia mística. Mientras esto sucede, mediante las herramientas de neuroimagen se pueden observar los cambios en la actividad del cerebro y en los patrones de conexión. Este trabajo ya está proporcionando sorprendentes conocimientos sobre los «correlatos neurales» del significado de uno mismo y de la experiencia espiritual. El traspasado tópico de los años sesenta de que las drogas psicodélicas ofrecían una clave para comprender —y «extender»— la conciencia ya no parece tan descabellado.

Cómo cambiar tu mente es el relato de ese renacimiento. Aunque no fue así desde el principio, esta es una historia tan personal como pública. Tal vez resultara inevitable. Todo lo que había aprendido de la investigación psicodélica en tercera persona hizo que deseara explorar ese nuevo paisaje de la mente también en primera, para sentir los cambios que estas moléculas causan en la conciencia y lo que, en todo caso, tenían que enseñarme sobre mi mente y cómo eso podía contribuir a mi vida.

Para mí, ese deseo fue completamente inesperado. La historia de las drogas psicodélicas que resumiré aquí no es una historia que yo viviera. Nací en 1955, a mediados de la década en que las primeras drogas psicodélicas irrumpieron en la escena estadounidense, pero no fue hasta cumplir los sesenta años de edad cuando consideré seriamente experimentar con el LSD por primera vez. Viniendo de un *baby-boomer* puede sonar improbable, a un abandono del

deber generacional. Pero yo solo contaba doce años en 1967, y era demasiado joven como para tener más que una vaga idea del Verano del Amor o de los Tests de Ácido de San Francisco. A los catorce años, solo podría haber llegado a Woodstock si mis padres me hubieran llevado. Gran parte de mi experiencia de los años sesenta procedía de las páginas de la revista *Time*. En el momento en que la idea de probar o no probar el LSD empezó a nadar en mi conciencia, este ya había completado su veloz recorrido mediático, desde la maravillosa droga psiquiátrica, pasando por el elemento sacramental de la contracultura, hasta llegar a convertirse en el destructor de las mentes de los jóvenes.

Debía de estar en secundaria cuando un científico publicó (por error, se vería después) que el LSD alteraba los cromosomas.^[4] Todos los medios de comunicación, así como mi profesor de educación para la salud, se aseguraron de que nos enteráramos bien de aquel asunto. Un par de años después, el personaje televisivo Art Linkletter comenzó a hacer campaña contra el LSD, al que culpó de que su hija se hubiera suicidado saltando por una ventana de su apartamento. Además, supuestamente, el LSD también tuvo algo que ver con los asesinatos de Manson. A principios de 1970, cuando fui a la universidad, todo lo que se escuchaba sobre el LSD parecía pensado para aterrorizar. Y en mí funcionó: soy menos hijo de los psicodélicos años sesenta que del pánico moral que provocaron las drogas psicodélicas.

También tuve mis propias razones para mantenerme alejado de las sustancias psicodélicas: una adolescencia con una dolorosa ansiedad durante la que yo mismo (y al me-

nos un psiquiatra) puse en duda el control sobre mi cordura. En el momento en que llegué a la universidad me sentía más estable, pero jugar a los dados mentales con una droga psicodélica todavía me parecía una mala idea.

Años después, a mis treinta años y con las emociones más asentadas, probé hongos alucinógenos dos o tres veces. Un amigo me dio un frasco lleno de psilocibes secos y arrugados, y en un par de ocasiones memorables mi pareja (ahora mi esposa) Judith y yo nos comimos dos o tres, soportamos una breve oleada de náuseas y luego navegamos durante unas interesantes cuatro o cinco horas en mutua compañía por lo que pareció ser una versión maravillosamente enfática de la realidad familiar.

Los aficionados a las drogas psicodélicas tal vez categorizarían lo que experimentamos como una dosis baja de «experiencia estética», en lugar de un viaje desintegrador del yo en toda regla. Desde luego, no nos despedimos del universo conocido ni ninguno de los dos tuvimos lo que cualquiera llamaría una experiencia mística. Pero fue realmente interesante. Lo que más recuerdo fue la preternatural viveza del verde del bosque, y en particular la suavidad aterciopelada del amarillento de los helechos. Fui invadido por un poderoso impulso de estar al aire libre, desnudo y tan lejos de cualquier cosa hecha de metal o de plástico como fuera posible. Y como estábamos solos en el campo, todo eso era factible. En cambio, no recuerdo mucho acerca de un viaje posterior que realizamos un sábado en Riverside Park, Manhattan, excepto que fue mucho menos agradable e inconsciente, y que nos pasamos la mayor parte del tiempo

preguntándonos si los demás se estarían dando cuenta de que estábamos colocados.

En aquel momento no lo sabía, pero la diferencia entre estas dos experiencias con la misma sustancia demostró algo importante y especial sobre las drogas psicodélicas: la fundamental influencia de la «actitud» y del «escenario». La actitud es la mentalidad o la expectativa que uno aporta a la experiencia, y el escenario es el entorno en el que se lleva a cabo. En comparación con otros fármacos, las drogas psicodélicas rara vez afectan a las personas de la misma manera dos veces, ya que tienden a magnificar lo que ya esté pasando dentro y fuera de la cabeza de uno.

Después de esos dos breves viajes, el frasco de hongos pasó a habitar en el fondo de nuestra despensa durante años, sin ser tocado en ningún momento. La idea de concederle más de un día entero a una experiencia psicodélica llegó a parecernos inconcebible. Trabajábamos incontables horas en nuestras carreras, y esas vastas franjas de tiempo no ocupado que la universidad (o el desempleo) proporciona se habían convertido en un recuerdo. Ahora estaba disponible otro tipo de droga muy diferente y que era considerablemente más fácil de entretener en la tela de una vida en Manhattan: la cocaína. Aquel polvo blanco como la nieve hacía que los arrugados hongos marrones parecieran sosos, impredecibles y demasiado exigentes. Un fin de semana, al limpiar los armarios de la cocina, nos topamos con el frasco olvidado y lo tiramos a la basura, junto con los tarros vacíos de especias y paquetes de alimentos caducados.

Tres décadas después, lo cierto es que desearía no haber hecho aquello. Ahora me encantaría tener un tarro entero

de hongos alucinógenos. Me pregunto si quizá estas notables moléculas no se desperdiciaron con los jóvenes, y si tienen mucho más que ofrecer a las personas con la vida más avanzada, después de que el cemento de los hábitos mentales y de los comportamientos cotidianos se haya asentado. Carl Jung escribió una vez que no son los jóvenes, sino las personas de mediana edad las que necesitan tener una «experiencia de lo numinoso» para ayudarles a sortear la segunda mitad de sus vidas.

En el momento en que llegué a salvo a mis cincuenta años, la vida parecía discurrir a lo largo de unos surcos profundos pero confortables: un largo y feliz matrimonio junto a una carrera igualmente larga y gratificante. Había desarrollado un conjunto de algoritmos mentales bastante fiables para navegar por lo que la vida interponía en mi camino, ya fuera en casa o en el trabajo. ¿Qué le faltaba a mi vida? Nada en lo que pudiera pensar, hasta que, ahora parece claro, la idea de una nueva investigación sobre las drogas psicodélicas comenzó a abrirse camino en mi cabeza, haciendo que me preguntara si tal vez podría reconocer el potencial de estas moléculas tanto como una herramienta para comprender la mente como, potencialmente, para cambiarla.

Estos son los tres acontecimientos que me convencieron de que ese era el caso.

En la primavera de 2010, un artículo en primera página del *New York Times* titulado «Los médicos vuelven a tratar con alucinógenos».^[5] En él se informaba de que varios in-

investigadores habían suministrado grandes dosis de psilocibina, el compuesto activo de los hongos alucinógenos, a pacientes terminales de cáncer como una forma de ayudarles a lidiar con su «angustia existencial» ante la proximidad de la muerte. Estos experimentos, que se llevaban a cabo de manera simultánea en la Universidad Johns Hopkins, en la Universidad de California en Los Ángeles y en la Universidad de Nueva York, no solo parecían improbables sino hasta demenciales. Ante un diagnóstico terminal, lo último que me gustaría hacer es tomar drogas psicodélicas; esto es, entregar el control de mi mente y luego, en ese estado vulnerable de la psique, mirar directamente hacia el abismo. Pero muchos de los voluntarios informaron de que en el transcurso de un solo «viaje» psicodélico guiado reconciliaron cómo veían su cáncer y la perspectiva de morir. Varios incluso afirmaron que habían perdido por completo el miedo a la muerte. Las razones de esta transformación eran intrigantes, pero también, de alguna manera, huidizas. «Los individuos trascienden la identificación primaria con sus cuerpos y experimentan estados libres del yo», dijo uno de los investigadores citado por el diario.

Me olvidé de aquella historia hasta que un año o dos después, mientras Judith y yo nos encontrábamos en una fiesta en una gran casa en las colinas de Berkeley, sentados a una mesa larga con una docena de personas, una mujer al otro extremo de esta comenzó a hablar de sus viajes de ácido. Parecía tener mi edad, y me enteré de que era una prominente psicóloga. En aquel momento estaba absorto en una conversación diferente, pero en cuanto los fonemas /l/ /s/ y /d/ llegaron flotando hasta mí, no pude más que