



EL LIBRO  
EQUIPO



# Libertades cognitivas

*Tengo dos hijas pequeñas que un día consumirán drogas. Por supuesto, haré todo lo que esté a mi alcance para procurar que elijan sus drogas sabiamente, pero una vida sin drogas no es pronosticable ni deseable, creo. Espero que algún día disfruten de una taza de té o café por la mañana tanto como lo hago yo. Si beben alcohol cuando sean adultas, como probablemente harán, las alentaré a que lo hagan de forma segura. Si eligen fumar marihuana, instaré moderación. El tabaco debería ser descartado y haré todo lo posible dentro de los límites aceptables como padre para alejarlas. Está de más aclarar que, si me enterara de que cualquiera de mis hijas eventualmente desarrollara una afición por la metanfetamina o la heroína, puede que no vuelva a dormir jamás. Pero si no probaran un psicodélico como la psilocibina o el LSD al menos una vez en sus vidas adultas, me preguntaría si no se perdieron uno de los ritos de pasaje más importantes que un ser humano puede experimentar.*

**Sam Harris.** *Waking up: A Guide to Spirituality without Religion*

En este pasaje de tinte personal se revelan un conjunto de ideas importantes:

- Desde una perspectiva individual (la mirada de un padre quizá sea la más afectada de todas las miradas), la distinción entre

drogas legales (como la cafeína) e ilegales (como el LSD) es una mera convención. Bueno, no sólo a nivel personal ya que, como se explicó a lo largo de este libro, las categorías asignadas a las sustancias tienen más que ver con cuestiones históricas y sociales que sanitarias.

- Las drogas y sus efectos son un mundo tan vasto que es imposible pensar un criterio que las defina a todas. Algunas son placenteras y casi inocuas. Otras, intensas y de un carácter fuertemente introspectivo. Otras, peligrosas y nocivas.
- Las sustancias psicoactivas lindan con dos terrenos. Por un lado, el de la salud, aquello que tiene la capacidad de curar o enfermar. Por el otro, el de la búsqueda personal, un mero viaje donde la salud física no es la pregunta ni la respuesta, sino que se trata de descubrir y de descubrirnos. Un mundo interesante de explorar y que está vinculado al ámbito de la salud mental.
- Se puede elegir sabiamente si se elige informado y sin prejuicios. **Esta quizá sea la clave de la libertad genuina: decidir de manera informada para que la decisión sea, en el mejor sentido de la palabra, responsable.** En esta línea, una adecuada educación sobre drogas resulta un componente fundamental.

La investigación científica de las sustancias psicoactivas ha estado tan obnubilada por sus efectos sobre la salud (tanto positivos como negativos) que se ha olvidado supinamente de indagar en el uso de las drogas como potenciales herramientas de exploración de la conciencia con fines de autoconocimiento y transformación. De hecho, por ejemplo, este libro se focalizó hasta aquí en el posible impacto de las sustancias psicoactivas sobre la salud y el uso de algunas de ellas para tratar enfermedades físicas y mentales, pero no necesariamente para mejorar la vida de personas que no viven lidiando con este tipo de problemas.

Pero ¿existe alguna evidencia de que las drogas, en particular las psicodélicas, sean una potencial herramienta de aprendizaje, de conocimiento de nuestra realidad interior y de transformación personal?

## Relatos, reportes y experiencias en primera persona

*La ilegalidad de la marihuana es indignante, un impedimento para la utilización plena de una droga que ayuda a producir la serenidad y revelación, la sensibilidad y el compañerismo, tan desesperadamente necesarios en este mundo crecientemente demente y peligroso.*

Carl Sagan

Esta frase corresponde a un fragmento del ensayo redactado por el gran comunicador científico y astrónomo bajo el pseudónimo de “Mr. X” en el libro *Marihuana reconsiderada*, publicado en 1971. Allí, Sagan comenta con lujo de detalles sus experiencias bajo los efectos del cannabis, los cuales iban desde un incremento en su capacidad para apreciar el arte visual y musical, y un mayor placer sexual y culinario, hasta la inspiración para resolver algunos problemas de su campo de investigación.

Abundan reportes como este, en primera persona. El autor citado al inicio del capítulo es el neurocientífico Sam Harris, quien describe el uso de MDMA como una de las experiencias de acceso a estados de conciencia más reveladores y transformadores de su vida (2014).

Con la publicación del trabajo seminal de Aldous Huxley en 1954, *Las puertas de la percepción*, proliferó la investigación sistemática y metódica de experiencias transformadoras y

enriquecedoras con drogas psicodélicas, particularmente LSD y psilocibina. Luego, con la declaración oficial de la “guerra contra las drogas” en 1971, este proyecto desapareció de las primeras planas de la literatura científica y sólo hace unos pocos años ha vuelto a tomar forma la idea de que abrir (farmacológicamente) las puertas de la percepción es una manera espléndida de indagar en los contornos de la conciencia (Nichols, 2016).

De todas formas, es importante enfatizar que **la exploración de la conciencia** –como cualquier otra exploración– **no confiere necesariamente un estado de mayor virtud, placer o iluminación**. En algunos “viajes” utilizando sustancias psicodélicas se presentan experiencias negativas intensas, como ataques de pánico o vómitos.

## Hongos y LSD para la transformación personal

Tal como se mencionó en el capítulo que se enfoca en estas sustancias, los psicodélicos tienen la capacidad de transformar el cerebro y, por lo tanto, la mente. Entre todos ellos, la inducción de estados de conciencia ajenos al cotidiano brindan la posibilidad de sumergirnos en un mar de emociones y vivencias que muchos caracterizan como místicas. **La simple capacidad de poder transitar a voluntad y de manera controlada estados mentales transformadores en personas sin ningún tipo de problemas de salud mental –como esquizofrenia, ansiedad o depresión– debería ampliar nuestra mirada sobre los psicodélicos**, cuyo espectro de acción va mucho más allá del uso recreativo que usualmente la sociedad conoce, o debería al menos permitirnos redefinir la palabra “recreativo” para que también contenga esas potenciales experiencias transformadoras.

Los primeros estudios que buscaron investigar las experiencias generadas por los psicodélicos probablemente tuvieron su comienzo en la ciudad de Boston (Estados Unidos) en el año 1963, con el “Experimento del Viernes Santo”. En estas investigaciones, llevadas a cabo por el **Dr. Walter Norman Pahnke**, se analizaban las diferencias entre experiencias religiosas y aquellas inducidas por los psicodélicos, particularmente por psilocibina. Utilizando varios instrumentos de medición, como encuestas y cuestionarios, se concluyó que aquellos individuos que tomaron psilocibina tenían experiencias indistinguibles de quienes eran considerados “místicos”. Al mismo tiempo, se pudo observar cómo esas experiencias eran poderosas y significativas para todos los que las transitaban, independientemente de si su origen causal era o no farmacológicamente inducido. Varios años después, se localizó a diecinueve de los veinte participantes del estudio original, quienes consideraron que la experiencia con psilocibina había afectado sus vidas de una manera positiva y expresaron su agradecimiento por haber podido participar en el estudio (Doblin, 1991).

La apertura al cambio y los efectos positivos sobre la personalidad no son patrimonio único de la psilocibina. Los estudios muestran que durante la ingesta de LSD o MDMA los usuarios manifiestan sentimientos de felicidad, confianza, cercanía a los demás, empatía emocional y un aumento del comportamiento prosocial. (Wardle y De Wit, 2014; Dolder y otros, 2016) Una versión más rigurosa del “Experimento del Viernes Santo” fue realizada hace algunos años. Más de la mitad de los participantes calificaron la experiencia con la psilocibina como la más significativa de sus vidas o dentro de las cinco más importantes. Para cuantificar los cambios en la personalidad a largo plazo, los investigadores contactaron a los participantes catorce meses después de las sesiones con el psicodélico y más de la mitad presentó un aumento en los puntajes de **actitudes sociales positivas y estados de ánimo**, y sostuvo la idea de que la ingesta del psicodélico había sido una experiencia significativa en su vida (Griffiths y otros, 2006). Otro estudio

similar investigó el efecto de algunas sesiones de ingesta de psilocibina en la personalidad de voluntarios sanos sin experiencia con sustancias psicodélicas (MacLean y otros, 2011). Mediante análisis objetivos se vieron cambios positivos y de largo plazo en la personalidad (hasta catorce meses después de la última sesión), entre los que se encontraba un aumento significativo en el rasgo denominado “apertura al cambio”, asociado, entre otras cosas, a una mayor sensibilidad estética, curiosidad intelectual e independencia de juicio.

A pesar de que no se hayan realizado estudios a largo plazo que puedan corroborar y explicar la causa de estos cambios de personalidad, se sugiere que los **psicodélicos**, al interactuar con los receptores de serotonina de la corteza cerebral (5H2A), **promueven la liberación de sustancias que aumentan la capacidad de las neuronas para reorganizar sus conexiones y generar cambios en la estructura** La “auto-trascendencia”, el “olvido de sí mismo” y la “aceptación espiritual” son rasgos de personalidad que suelen ir de la mano. Las dos primeras hacen referencia a estados mentales de minimización del ego y de unión con algo o con “el todo” (personas, sociedad, Naturaleza, cosmos), mientras que el tercero es algo así como un “si formo parte del todo, estoy bien donde estoy”.de la región anterior del cerebro, y así influir en los procesos mentales **de manera persistente**. En este sentido, un grupo de investigadores de Brasil desarrolló recientemente una investigación para dilucidar los cambios en el cerebro generados por la ingesta crónica del psicodélico ayahuasca (Bouso y otros, 2015). Para alcanzar dicho objetivo, reclutaron a **veintidós personas** que hubieran consumido ayahuasca al menos cincuenta veces en los últimos dos años con poco o ningún consumo regular de otras sustancias y, junto con otras veintidós personas que hacían de grupo control (sin historia de consumo de ayahuasca ni de otros psicodélicos), se les realizaron diferentes análisis de personalidad y estudios de imágenes del cerebro mediante resonancia magnética funcional (fMRI). Encontraron que el uso regular de ayahuasca se asociaba a personalidades caracterizadas por “auto-

trascendencia”, “olvido de sí mismo” y “aceptación espiritual”, así como a cambios estructurales de zonas del cerebro responsables de la introspección y el sentido del “yo”. Los autores del estudio postulan que estas modificaciones observadas podrían explicar los cambios persistentes en la personalidad de los usuarios de psicodélicos.

Un punto curioso de estas investigaciones es el hecho de que **los cambios observados son similares a los inducidos por la meditación y por el reporte de experiencias místicas**, cuyas características fundamentales son el sentido de unidad e interconexión con todas las personas y cosas, un sentido de sacralidad, sensaciones de paz y alegría, un sentimiento de trascendencia del tiempo y el espacio normal, inefabilidad y una creencia intuitiva de que la experiencia es una fuente de verdad objetiva sobre la naturaleza de la realidad (Sahdra y otros, 2011).

Por otro lado, durante mucho tiempo se ha postulado a **los psicodélicos como herramientas valiosas para incrementar la creatividad y la flexibilidad del pensamiento**. El uso de estas sustancias en el ambiente artístico podría ser una prueba de ello. Si bien esta asociación no está tan documentada y no abundan estudios que indiquen tal relación, algunos investigadores proponen que esto podría deberse al efecto “desorganizador” de la mente que generan estas sustancias (Carhart-Harris y otros, 2014).

## Marihuana para la creatividad

Muchos reportes informales sugieren que el **consumo de marihuana puede promover el proceso creativo**. Como en el resto de cuestiones indagadas en este capítulo, hay **pocos estudios que examinen de manera objetiva y cuantitativa esta hipótesis**. En un estudio puntual, un grupo de

investigadores de Londres encontró que el pensamiento divergente y la creatividad, medidos a través de pruebas estándares de asociación libre y fluidez verbal, mejoraron agudamente con el consumo de marihuana en individuos con rasgos de baja creatividad, quienes llegaron a niveles de respuesta similares a los de individuos altamente creativos (Schafer y otros, 2012). En cambio, estos últimos no mejoraron su rendimiento luego del consumo de marihuana. Una hipótesis razonable es que el THC produce desinhibición de funciones de la corteza frontal, lo que es consistente con los efectos neurobiológicos conocidos de la marihuana (Curran y otros, 2002).

## La libertad cognitiva como Derecho Humano

En Argentina y en gran parte de los países de la región, los estudios sobre los efectos de las drogas en los humanos (y acá nos referimos a todas las drogas, no sólo a las psicoactivas) son prácticamente imposibles de llevar a cabo por cuestiones legales; no se pueden realizar a no ser que su objetivo final sea paliar dolor o sufrimiento.

Algunos avances se han hecho, sin embargo, en los últimos años. La Ley N° 26.657, de 2010, más conocida como “Ley Nacional de Salud Mental” (LNSM), por ejemplo, establece una definición de salud mental más amplia y razonable que la simple ausencia de dolor. El sistema de salud mental fue, hasta 2010, delimitado por las patologías que se atendían; por eso, su centro organizador era el hospital neuropsiquiátrico o manicomio. En la actualidad, la definición legal de la salud mental es más amplia. Además incorpora nuevos elementos, donde se considera que **la salud no es sólo la ausencia de una patología, sino la posibilidad de tener un desarrollo humano pleno al integrar derechos económicos, sociales y culturales.**



En el marco de la presente ley se reconoce a la salud mental como un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona. // Ley Nacional de Salud Mental No 26.657

En una línea similar, el fallo Arriola, una sentencia de la Corte Suprema de Justicia de la Nación del 2009, reconoce la inconstitucionalidad del castigo a una persona adulta por la tenencia de marihuana para consumo personal en el ámbito privado. Se acerca, aunque lentamente, a nuestra definición de libertad cognitiva: **si no estamos lastimando a nadie, tenemos el derecho a explorar los contornos de nuestra propia conciencia.**

Lo más parecido a una definición se encuentra en los fallos de la Corte Suprema de Justicia de la Nación. El fallo Colavini, del año 1978, firmado durante la última dictadura militar, señalaba que el tal Colavini, por tener marihuana, era responsable de un delito contra la Salud Pública, por ser el consumo de estupefacientes “una plaga” con consecuencias “morales y económicas” para las sociedades civilizadas. Con modificaciones, esta línea subsiste y se actualiza en las actuales posiciones abstencionistas y prohibicionistas. Esto es corregido en Arriola, fallo en el que el tribunal supremo señala que, en virtud de la dignidad del ser humano, **no se puede sacrificar su libertad con medidas orientadas a paliar un problema social que lo trasciende y del que, en todo caso, como toxicómano, es víctima.**

A pesar de estos avances y del fallo Arriola, el principal obstáculo para la investigación persiste: la prohibición de sustancias como la marihuana, la psilocibina y el LSD.

## Hacia una farmacología positiva

Al margen de algunos estudios recientes, la tendencia histórica indica que **las investigaciones se han centrado en los efectos nocivos de las sustancias psicoactivas**, mientras se marginaliza y se le resta importancia a sus potenciales efectos positivos.

Hoy, por ejemplo, hacia una construcción social de la “normalidad”, se acepta con gran facilidad intervenir para apaciguar el dolor, pero se es muy reacio cuando se trata de promover el placer. Y no nos referimos a la incapacidad de experimentarlo (de hecho, es una condición que se denomina “anhedonia” y que cualquier psiquiatra identificaría con relativa facilidad), sino a la capacidad (y posibilidad) de buscar el placer de la misma manera que intentamos alejarnos del dolor.

Cuando uno siente dolor, resulta normal inflarse de drogas analgésicas para aliviarlo (como el ibuprofeno o incluso un opiáceo recetado). En cambio, está contundentemente prohibido usar determinadas sustancias como la marihuana, el LSD o la psilocibina con el único objetivo de vivir experiencias placenteras y transformadoras. Todo esto sin impedir que la búsqueda del placer en una taza de café, en un cigarrillo, un vaso de vino o un pedazo de chocolate se perciban como conductas perfectamente usuales y socialmente adecuadas. Una vez más, **lo que nos asalta es la inconsistencia**.

Esta asimetría ocurre también en la investigación. Prácticamente toda se ocupa de dirimir si las drogas nos llevan por debajo de esa línea de “normalidad”. En cambio, es difícil encontrar trabajos que investiguen si esa “normalidad” puede empujarse hacia un lugar mejor.

Algo similar le sucedía a la psicología hace poco más de treinta años. Entonces se ocupaba de la patología, de mejorar la condición del que se sentía mal. Martin Seligman y otros tantos cambiaron el foco, fundando **la psicología positiva**, que se

**ocupa de investigar cómo hacer para que el que está “normal” pueda estar mejor.**

La ciencia sería mucho más honesta si pudiera aventurarse también en la exploración y el desarrollo de una farmacología positiva. Este camino fue examinado en la literatura con *Las puertas de la percepción*, de Aldous Huxley, como abanderado, pero ha sido casi ignorado por la pesquisa hasta hace poco tiempo. Un camino de investigación posible podría ser no pensar las drogas sólo en términos de si son nocivas o no, sino si es que acaso pueden servir para vivir mejor.

Esto de ninguna manera presume ni indica que las drogas sean buenas, sino más bien que **son sustancias químicas que interactúan con nuestra fisiología modificando la forma en la que experimentamos la realidad.** Esas modificaciones pueden ser desde el enmascaramiento de una señal de dolor o la asistencia en una regulación de neurotransmisores anómala que de alguna manera genera angustia, malestar o infelicidad en el sujeto, hasta el disfrute de una vigilia inesperada en quien elige tomar un mate por la noche.

El desafío pasa por descubrir en qué medida pueden mejorarnos, por ejemplo, en la vida cotidiana, al aumentar la capacidad para apreciar la comida, el arte o la Naturaleza. Es recién ahí, habiendo observado de forma amplia y sin juicios previos, que podemos realmente ponderar los aspectos positivos asociados al consumo de una sustancia psicoactiva respecto de los riesgos reales asociados a ese uso (riesgos que existen y en algunos casos son severos), volviendo siempre a la idea fundamental de que más cantidad y calidad de información nos permiten decidir mejor, tanto en el ámbito privado como en el del Estado y, por qué no, reclamar la posibilidad de transitar nuestra finitud y subjetividad de una manera más libre.

# Referencias Bibliográficas

**Bouso, J. C. y otros (2015).** “Long-term Use of Psychedelic Drugs Is Associated with Differences in Brain Structure and Personality in Humans”. *Eur Neuropsychopharmacol*, 25(4): 483-492.

**Carhart-Harris, R. L. y otros (2014).** “The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs”. *Front Hum Neurosci*, 8: 20.

**Curran, V. H. y otros (2002).** “Cognitive and Subjective Dose-response Effects of Acute Oral 9-tetrahydrocannabinol (THC) in Infrequent Cannabis Users”. *Psychopharmacology*, 164(1): 61-70.

**Doblin, R. (1991).** “Pahnke’s ‘Good Friday Experiment’: A Long-term Follow-up and Methodological Critique”. *JTP*, 23: 1-28.

**Dolder, P. C. y otros (2016).** “LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality”. *Neuropsychopharmacology*, 41(11): 2638-2646.

**Griffiths, R. R. y otros (2006).** “Psilocybin Can Occasion Mystical-type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance”. *Psychopharmacology*, 187(3): 268-283.

**Harris, S. (2014).** *Waking Up: A Guide to Spirituality without Religion*. Nueva York: Simon and Schuster.

**MacLean, K. A. y otros (2011).** “Mystical Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin Lead to Increases in the Personality Domain of Openness”. *J Psychopharmacol*, 25(11): 1453-1461.

**Nichols, D. E. (2016).** “Psychedelics”. *Pharmacol Rev*, 68(2): 264-355.

**Sahdra, B. K. y otros (2011).** “Enhanced Response Inhibition during Intensive Meditation Training Predicts Improvements in Self-reported Adaptive Socioemotional Functioning”. *Emotion*, 11(2): 299.

**Schafer, G. y otros (2012),** “Investigating the Interaction between Schizotypy, Divergent Thinking and Cannabis Use”. *Conscious Cogn*, 21(1): 292-298.

**Wardle, M. C. y De Wit, H. (2014).** “MDMA Alters Emotional Processing and Facilitates Positive Social Interaction”. *Psychopharmacology*, 231(21): 4219-4229.