

Dr. RICHARD LOUIS MILLER

Medicina psicodélica al final de la vida



Morir sin miedo



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Esoterismo

MEDICINA PSICODÉLICA AL FINAL DE LA VIDA

Dr. Richard Louis Miller

1.ª edición: noviembre de 2025

Título original: *Psychedelic Medicine at the End of Life*

Traducción: *David George*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2024, Richard Louis Miller.

Libro publicado por acuerdo con Inner Traditions Inc.,
a través de la agencia International Editors and Yañez' Co.

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 253

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-338-1

DL B 14844-2025

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Morir sin miedo	3
Prefacio	7
Prólogo	13

PRIMERA PARTE

LA PROPUESTA DE LAS SUSTANCIAS PSICODÉLICAS

AL FINAL DE LA VIDA	17
-------------------------------	----

CAPÍTULO 1: La muerte del ego	19
CAPÍTULO 2: Del tabú a los ensayos	37
CAPÍTULO 3: Estudios sobre las sustancias psicodélicas para la angustia al final de la vida	51
CAPÍTULO 4: El mecanismo de acción	77
CAPÍTULO 5: Comprender y tratar la angustia al final de la vida.	91

SEGUNDA PARTE

LOS PASOS PARA MORIR ELEGANTEMENTE.	103
---	-----

PASO 1: Afrontar la muerte.	107
PASO 2: Discernir una candidatura para la psicoterapia asistida por sustancias psicodélicas	121
PASO 3: Abrirse camino por el panorama legal	133
PASO 4: Elegir al guía, la dosis y el tipo de terapia.	143
PASO 5: Gestionar el equipo y el escenario	157
PASO 6: Entregarse	163
PASO 7: Integrar los conocimientos	177
PASO 8: Considerando la vida después de la muerte	195
PASO 9: Vivir plenamente.	203
PASO 10: Morir con elegancia.	217

Reconectar en una época de separación	239
Epílogo	253
El camino hacia adelante.	253
Conclusión	263
Referencias bibliográficas.	265
Índice analítico	269

Prefacio

Rick Doblin, doctorado

En 1972, el mismo año en que el doctor Richard Louis Miller, mi amigo y colega, estaba fundando el Health Sanctuary en Wilbur Hot Springs, yo era un estudiante universitario de primer curso, de dieciocho años, que estaba teniendo sus primeras experiencias transformadoras con la LSD y la mescalina. Aunque es difícil describirlo con palabras, esos viajes me abrieron los ojos a una interconexión subyacente profunda: la revelación de que nuestra consciencia individual forma, meramente, parte de algo mucho más vasto y primordial.

El libro del doctor Miller *Medicina psicodélica al final de la vida* llega en un momento crucial para explorar cómo podemos aplicar estas potentes medicinas a una de las experiencias humanas más universales: la muerte. A lo largo de seis décadas de práctica y de conocimientos personales, su trabajo pone énfasis en la importancia de las discusiones abiertas en torno a la muerte como forma de reducir el sufrimiento. Richard cuestiona las fuerzas culturales que han generado el miedo a la muerte y defiende la aceptación de la muerte como otra parte del ciclo de la vida.

Esta perspectiva resuena con lo que he visto: que crear espacios de consciencia para la preparación puede cambiar la forma en la que nos identificamos con la mortalidad.

Mis experiencias psicodélicas durante mi adolescencia revelaron lo que reconocí como antídotos potenciales contra los males más perniciosos de esta sociedad: el tribalismo, el prejuicio y fundamentalismo. Las fronteras de la identidad y la ideología parecían disolverse en pre-

sencia de esa esencia indivisible de la que todos emanamos. Intuí que una adopción más amplia de tales perspectivas unitivas podría catalizar cambios profundos en la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos, los unos con los otros y con nuestro precioso planeta.

En las décadas que hace que he visto de primera mano cómo las sustancias psicodélicas pueden facilitar cambios y aperturas psicológicos profundos, uno de los casos más memorables fue en 1984, organizando una sesión con MDMA para un amigo íntimo cuya pareja estaba muriendo debido al cáncer. En esa época, yacía consumido por la niebla provocada por los opiáceos, incapaz de reunir la claridad para una conexión significativa final.

La MDMA hizo sinergia con los analgésicos de una forma inesperada: en lugar de exacerbar el estupor, incrementó su cognición hacia un estado sorprendentemente lúcido. Con una presencia profunda, fue capaz de compartir unas palabras de despedida y cierres emocionales con su pareja. Falleció sólo tres días después, y esa experiencia fue una de las más preciosas y fundamentalmente importantes que compartieron.

Me sorprendió entonces que, si las sustancias psicodélicas podían ofrecer una elegancia conmovedora a los moribundos, esta piedra angular de la vida podría, de hecho, ser uno de sus dominios más sagrados de potencial sanador. Con demasiada frecuencia, la aversión de nuestra cultura a la mortalidad genera amargura al final de la vida, robándole a los moribundos y a sus familias poder apreciar bien el viaje, arreglar las cosas, conseguir el cierre y prepararse para los ritos de paso finales con una aceptación honesta.

No expongo tales posibilidades meramente como forma de filosofar hipotética. Las investigaciones clínicas procedentes de instituciones que trabajan para traer las sustancias psicodélicas a través de canales científicos y médicos modernos, como la organización sin ánimo de lucro que fundé en 1986 y de la cual soy presidente actualmente, la Asociación Multidisciplinar de Estudios Psicodélicos (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies, o MAPS), han demostrado la destacable eficacia de los fármacos psicodélicos para tratar formas de angustia, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), que suelen sufrir muchas personas que se encuentran en el proceso de morir.

Los ensayos de fase 3 de la MAPS vieron que la terapia asistida por MDMA ayudaba a dos terceras partes de los participantes con un TEPT a no cumplir ya con los requisitos para un diagnóstico de TEPT y a desarrollar una relación más abierta y de agradecimiento con la vida.

La psilocibina y la LSD han mostrado unos resultados igualmente sorprendentes en ensayos clínicos que trataban la ansiedad y la depresión en pacientes con un cáncer terminal. Unos novedosos estudios de diagnóstico por imagen han revelado que estos estados poco comunes de consciencia surgen de un mecanismo neurológico preciso: la desactivación de la «red neuronal por defecto» del cerebro: el sistema de circuitos neuronales que construye nuestra sensación de ser un yo con una narrativa distinta, diferente de los demás y de nuestro entorno.

Estos hallazgos han catalizado un interés científico que se está expandiendo rápidamente en cuanto a la capacidad de las sustancias psicodélicas para intervenir en los patrones firmemente arraigados en los humanos de evitación existencial, ansiedad con respecto a la muerte y autoalienación. Parece que nuestra consciencia puede estar más fundamentalmente entremezclada con estos potenciales unitivos de lo que habíamos reconocido anteriormente, con las sustancias psicodélicas sirviendo a modo de llaves únicas para desbloquear estos dominios expansivos de la experiencia de forma fiable.

Por supuesto, abrirse camino por estas aguas requiere de un cuidado consumado y de integridad ética. Estas no son, simplemente, terapias nuevas que prescribir desenfadadamente como los medicamentos del talonario de recetas de un médico. Debemos crear unos contextos terapéuticos integrados que abarquen el viaje en sí y el respaldo a la integración a largo plazo. Esto implica fomentar entornos imbuidos de confianza, seguridad y sabiduría para ayudar a la gente a asimilar los conocimientos que puedan surgir. *Medicina psicodélica al final de la vida* nos proporciona detalles concretos sobre lo que se sabe (y sobre lo que no se sabe) acerca del uso de los medicamentos psicodélicos durante esta etapa de transición de la vida.

Otra dimensión vital es la forma en la que fomentamos contextos comunitarios en los que las revelaciones y los conocimientos obtenidos mediante estos viajes interiores puedan desentrañarse con consideración, sintetizarse a través de la poesía y el arte, y entretejerse en el

tejido vívido de la experiencia cotidiana. Nuestra capacidad para darnos cuenta del potencial transformador de las sustancias psicodélicas para todo nuestro viaje humano, incluyendo la muerte, depende de cultivar estos espacios para su integración emocional profunda. El trabajo del doctor Miller señala el camino hacia la construcción de estos contextos con sabiduría y cuidado.

Ningún proceso humano es más perfecto para tal ternura y percepción consciente que las transiciones finales que todos debemos llevar a cabo un día. A lo largo de la historia, las grandes tradiciones espirituales y de sabiduría han reconocido la profunda importancia de proceso de la muerte y han desarrollado complejos rituales, prácticas y formas de arte para facilitar el tránsito desde la vida hacia la muerte. Ahora están surgiendo prácticas que implican el uso de terapias psicodélicas legales para proporcionar una perspectiva moderna de este proceso humano ancestral: complementar la sabiduría de las tradiciones antiguas con conocimientos procedentes de las investigaciones clínicas para el establecimiento de contextos terapéuticos óptimos.

Si podemos integrar estas poderosas herramientas en nuestro sistema médico establecido de una forma holística (como complementos de los cuidados paliativos, la gestión del dolor, el asesoramiento familiar y el procesamiento existencial), creo que disponemos de una extraordinaria oportunidad frente a nosotros. En lugar de recurrir por defecto a una angustia existencial y emocional innecesaria al final de la vida, podrían abrirse unas visiones completamente nuevas en cuanto a cómo nos relacionamos con la mortalidad como individuos, familias y cultura. Mediante una preparación reflexiva y cuidando diestramente del propio terreno de la consciencia, podemos gestionar nuestros ritos de paso finales no meramente como finales, sino como despertares elegantes hacia otros campos de perspectiva que afirman nuestra continuidad definitiva más allá de las formas físicas que hemos asumido temporalmente.

Nuestras historias y mapas espirituales más antiguos han insinuado, desde hace mucho, las revelaciones sanadoras que pueden florecer a través de la expansión de la consciencia. Ahora podemos darnos cuenta de este potencial de una forma que puede transformar nuestra relación con el gran viaje que todos estamos emprendiendo. *Medicina psicodélica al final de la vida*, del doctor Miller, es una contribución

oportuna e importante a este renacimiento en desarrollo, ofreciendo orientación sobre cómo podemos aportar corazón, ética y cuidados diestros a la etapa final de la existencia humana.

RICK DOBLIN, DOCTORADO, es el presidente de la Asociación Multidisciplinar de Estudios Psicodélicos (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies, o MAPS), una organización sin ánimo de lucro fundada en 1986 con el fin de desarrollar contextos legales para los usos beneficiosos de las sustancias psicodélicas como fármacos con receta. Su propio objetivo personal es el de acabar convirtiéndose en un terapeuta psicodélico legalmente autorizado.

Prólogo

El desacreditado presidente de Estados Unidos Richard Nixon declaró lo que él llamó la guerra contra las drogas en 1972. Tal y como le dijo John Erlichman, el asesor más cercano a Nixon, al reportero Dan Baum, de la revista *Harper's*, años después, en 2016:

Sabíamos que no podíamos ilegalizar estar contra la guerra o contra los negros, pero haciendo que la gente relacionara a los *hippies* con la *marihuana* y a los negros con la heroína, y luego criminalizándolas intensamente, podíamos afectar a esas comunidades. Podíamos arrestar a sus líderes, hacer redadas en sus casas, interrumpir sus reuniones y vilipendiarlos noche tras noche en las noticias vespertinas. ¿Sabíamos que estábamos mintiendo con respecto a las drogas? Por supuesto que lo sabíamos.

Nunca hubo una guerra contra las drogas. En realidad, hubo una guerra contra las personas de color y contra aquellas llamadas *hippies*. Ambos grupos, sus familias y todos nosotros hemos sufrido con esta guerra contra las personas. ¿Qué piensas de un presidente así? Nuestro presidente criminal, Richard Nixon, fue una advertencia de alerta máxima para todos nosotros en relación con el tipo de persona que elegimos para que ocupe el cargo más elevado en nuestro país. La historia, desde Julio César, releva lo rápida y fácilmente que una república puede convertirse en una dictadura. Durante décadas, la guerra contra las drogas de Nixon hizo que resultara casi imposible realizar investigaciones científicas sobre medicamentos psicodélicos. Cantidades in-

gentes de trámites burocráticos y unas duras penas por actividades delictivas ahuyentaron a la mayoría de los investigadores de su estudio científico.

Sin embargo, incluso en esta atmósfera totalitaria, seguía habiendo un pequeño número de estudios rigurosamente diseñados sobre medicamentos psicodélicos autorizados, llevados a cabo por científicos amables pero insistentes y valientes en cuanto a su trayectoria profesional, casi todos los cuales aparecen en este libro y en mi obra de 2017 *Psychedelic medicine: The healing powers of LSD, MDMA, psilocybin, and ayahuasca*. Me complace que la ciencia psicodélica haya avanzado lo suficiente como para poder compartir en qué consiste este libro: en la medicina psicodélica al final de la vida.

Tenemos suficientes pruebas definitivas de los beneficios psicotrópicos y espirituales de ciertas sustancias psicodélicas para garantizar su clasificación como medicinas. La ciencia psicodélica y aquellos de nosotros que defendemos la ciencia hemos llegado muy lejos, pero el camino que queda por delante es todavía más largo. Me parece bastante raro estar diciendo estas palabras aquí, en Estados Unidos, que crecí creyendo que era un faro de libertad para nuestro planeta, sólo para encontrarme con que no somos distintos de cualquier país en el que la corrupción política gobierne por encima de la ciencia.

Presta atención: sólo porque estemos experimentando lo que se está llamando, optimistamente, un renacimiento científico o incluso un renacimiento psicodélico, no significa que seamos libres para respirar el aire de la libertad. Seamos conscientes de que incluso la marihuana, de la que no hay pruebas fiables de que provoque sobredosis fatales, sigue siendo ilegal a nivel federal (con más de trescientos mil arrestos por posesión en 2020), mientras que los cigarrillos, que son responsables de más de 480 000 muertes, y el alcohol, con 140 000 fallecimientos, son legales. ¿Te parece eso racional? Ciertamente, a mí no me parece racional. Y si nuestras leyes no se basan en la racionalidad y en la ciencia, ¿en qué se basan? ¿Estamos viviendo según el capricho de aquellos que hacen de su trayectoria profesional ser elegidos para altos cargos? Y si es así, ¿queremos seguir viviendo de este modo? Desde luego, los que somos blancos podemos avanzar sin que nos afecte la corrupción racista, pero ¿durante cuánto tiempo deseamos avanzar

cuando el mismísimo aire que todos compartimos y respiramos se ve reprimido por políticos profesionales de mente estrecha que se ganan la vida presentándose a candidaturas como políticos? Si eres una persona de color, ¿quieres ser considerado sospechoso o un objetivo cada vez que salgas de casa?

Nuestra lección clara es que si (y cuando) volviésemos a elegir a un tipo como Nixon para un altísimo cargo en nuestro gobierno, podríamos ver, rápidamente, cómo retroceden muchas de las leyes humanitarias junto con la investigación científica. El fuego del infierno y el azufre está a sólo unas elecciones de distancia.

Este libro sirve a modo de referencia para aquellos que estén pensando en el uso de sustancias psicodélicas y también como intensa señal de advertencia para todos los estadounidenses. Cuando un criminal como Nixon fue capaz de engañarnos a «nosotros, el pueblo» para que le eligiéramos como presidente, incontables vidas fueron destruidas, los científicos se vieron bloqueados en cuanto a la realización de experimentos sobre los potenciales beneficios medicinales de ciertas plantas, hongos y sustancias químicas de laboratorio, y al público se le negó el acceso a medicamentos que se demostró que eran superiores a lo que sigue estando disponible en la actualidad. Este último asunto es quizás el más crítico. A millones de estadounidenses y a gente de todo el mundo se les ha negado el acceso a medicinas psicodélicas que ya se ha demostrado que son beneficiosas y que cuentan con unos márgenes de seguridad bien establecidos.

Una de nuestras tareas más importantes como ciudadanos es ser siempre conscientes de aquellos a quienes elegimos para que nos lideren como personas.

En las palabras atribuidas al gran héroe estadounidense Thomas Jefferson: «La vigilancia eterna es el precio de la libertad».

PRIMERA PARTE

LA PROPUESTA DE LAS
SUSTANCIAS PSICODÉLICAS
AL FINAL DE LA VIDA

CAPÍTULO 1

La muerte del ego

UN ROCE CON LA MUERTE EN LA CARRETERA

«Quédate conmigo. Llama a un helicóptero. Voy a vivir».

Tirado sobre un pavimento frío y negro, abrí los ojos lentamente.

Lo que había empezado siendo otro paseo corriente en motocicleta un domingo por la mañana se convirtió en una carrera contrareloj para llegar desde mi ubicación remota, cerca de Bodega Bay, en la costa norte de California, hasta el hospital más cercano, en Santa Rosa (California), a unos cincuenta kilómetros de distancia.

Justo unos momentos antes, había tomado una curva del serpenteante trazado de la Carretera 1 y sufrí un impacto de frente contra una autocaravana grande que había invadido mi carril. La autocaravana me pasó completamente por encima de las piernas, aplastándolas. Entonces, en el transcurso de algunos minutos, hice las paces con mi inminente muerte para acabar con el ofrecimiento de una vida renovada, que acepté con gratitud.

Mi primer recuerdo tras el impacto fue estar tirado en la carretera con los ojos cerrados, viendo una brillante luz roja parpadeante en mi pantalla interior. Sirenas de alarma llenaban mi consciencia.

Intenté levantar mi pierna izquierda y mi pie izquierdo se elevó y me golpeó en la cara. La mitad inferior de mi pierna, por debajo de la rodilla, parecía completamente cercenada de la mitad superior. Lo mismo le pasaba a mi pierna derecha.

Me volví consciente de estar sufriendo un gran *shock* y también de la necesidad de estabilizarme si quería vivir.

Inmediatamente, empecé a llevar a cabo unos bien practicados ejercicios de respiración diafragmática para conseguir una cierta homeostasis y así evitar entrar todavía más en *shock* y perder la consciencia. Sabía que regular mi suministro de oxígeno era crucial. Estirado boca arriba, con los ojos cerrados, estaba respirando y viendo las luces rojas parpadeantes en mi consciencia mientras parecían hacerse más potentes e insistentes.

Mientras respiraba lenta e ininterrumpidamente desde mi abdomen, hice un *flashback* hacia mi formación en el Esalen Institute en la década de 1960 (unos veinte años antes), donde aprendí, de Bernie Gunther, Gia Fu Feng, Charlotte Selver y Charles Brooks a regular mi respiración y así autorregular mis emociones. A lo largo de los años practiqué el control de la respiración regularmente, asimilando la técnica de la respiración en mi ser, para regular mis emociones y tener las respuestas involuntarias de mi cuerpo bajo mi control consciente. Esta vez estaba usando el control de la respiración diafragmática para mantener a raya una respuesta de estrés involuntaria que amenazaba con quitarme la vida.

La hiperventilación (una respuesta normal frente a un traumatismo corporal grave) me habría desestabilizado todavía más y me habría hecho entrar en un *shock* más profundo, momento en el cual probablemente habría perdido el control consciente de mi respiración y de todo lo demás.

Mientras estaba ahí tirado respirando, pude verme a la deriva, fuera de mi cuerpo y hacia el universo.

Asumí que ése era el final e hice las paces con esa posibilidad. Después de haberme reconciliado con lo que llamamos muerte durante mi primera experiencia con la LSD en 1965, no tenía miedo ni estaba ansioso. Me dejé ir, y mientras me relajaba me vi, una vez más, yendo a la deriva hacia la oscuridad del universo.

Pensé: «De acuerdo, ha llegado el momento. Me estoy despidiendo».

Mientras abandonaba mi cuerpo, el dolor de mis piernas aplastadas se desvaneció por completo. Tuve la sensación de existir sin un cuerpo físico. No había luz al final del túnel. Todo era simplemente grande y oscuro, como dormir sin sueños. A continuación, tuve una visión de mí mismo sentado, sujeto con correas a una silla de ruedas,

con una manta sobre mis piernas, reuniéndome con un paciente en mi consulta.

Una voz profunda surgió del interior del universo y me dijo: «Todavía puedes hacer una contribución».

Cuando oí esta voz, todo cambió. Sentí cómo se me llenaban los ojos de lágrimas: todavía podía hacer una contribución. Seguía teniendo valor. Le di la vuelta a la situación y me vi regresando de la gran oscuridad; volviendo del abismo; de vuelta al pavimento frío y duro y a las oleadas de dolor.

A todo mi alrededor, mis compañeros moteros estaban gritando.

Como si fuera una escena de las películas, simplemente seguían chillando:

—¡Abre los ojos! ¡Abre los ojos!

Así que abrí los ojos y les dije que llamaran a un helicóptero.

—Voy a conseguirlo —dije.

LA PRIMERA MUERTE DEL EGO (MÍCHIGAN, 1965)

En este libro compartiré mis experiencias personales a lo largo de un período de cincuenta y nueve años, además de las últimas investigaciones que muestran cómo las sustancias psicodélicas pueden transformar la relación de la gente con la muerte ayudándola a superar la ansiedad, el miedo y la depresión y a abrazar la vida más plenamente.

Hay una inscripción que hace eco en mí encima de la puerta del monasterio de san Pablo en el monte Athos, en Macedonia, en el norte de Grecia, que data del siglo x. Dice:

«Si mueres antes de morir, no morirás cuando mueras».

Varias décadas después de que la autocaravana me atropellara, una experiencia temprana con las sustancias psicodélicas me había aportado la primera previsualización de la muerte (un ensayo general, por así decirlo), que me preparó para mis muchos roces subsiguientes con ella.

Hubo una ocasión en la que casi me despeño por un acantilado. Estaba siguiendo a dos jóvenes motociclistas en mi motocicleta BMW

R1000 Paris-Dakar, camino de una reunión de moteros de BMW. Mientras tomaba una curva empinada, pasé por una zona de piedras sueltas y perdí el control de la motocicleta. Salí disparado por encima de la moto, en dirección hacia el borde del precipicio. Vi el rostro de un anciano con barba frente a mí y oí un gruñido rugiente salir de mí desde una gran profundidad.

Acabé cayendo en el borde del barranco, con la parte superior de mi cuerpo colgando sobre el abismo y mis pesadas piernas manteniéndome sujeto al suelo. La moto estaba a mi lado, con una rueda sobre el acantilado. Me levanté, tomé la moto y seguí circulando con la clavícula fracturada.

Sin embargo, la experiencia que más destaca de entre todos mis encuentros con la muerte fue la primera bajo la influencia de la LSD (dietilamida del ácido lisérgico). En ningún momento de esta experiencia psicodélica estuve en peligro de morir realmente y, pese a ello, me proporcionó lo más cercano a la experiencia real de mi propia muerte. La muerte del ego no debe confundirse con la muerte física, pero podemos aprender mucho sobre la segunda a partir de la primera.

En esa época, en la segunda mitad de la década de 1960, enseñando sobre la vida en la Universidad de Michigan en Ann Arbor, parecía como una escena sacada de la comedia de situación televisiva *Ozzie and Harriet*. Todo el personal docente parecía querer un teléfono rosa como el de una princesa, una cerca blanca de madera y dos coches en el garaje. Los lugareños creían que si trabajabas para Ford o General Motors eras feliz como una perdiz. La vida en el campus en aquellos tiempos consistía en ir a los partidos de fútbol americano tras hacer cola temprano por la mañana para conseguir un buen asiento y beber cerveza en la taberna local.

Eso fue antes del verano del amor y bastante antes de Nixon y la llamada guerra contra las drogas. Con mi vida feliz en el Medio Oeste de Estados Unidos, sabía poco sobre lo que estaba pasando en Haight-Ashbury en 1966, y no creo que mucha otra gente lo supiera. Llevaba el cabello corto y mi uniforme de trabajo era lo que pensaba que consistía en una vestimenta adecuada: un traje con chaleco de tejido de espiga. El movimiento contracultural o *hippy* todavía no había llegado, excepto por pequeños destellos.

Debido a la estrecha relación entre los departamentos de psicología de las universidades de Míchigan y Harvard, me volví consciente de las investigaciones científicas sobre la psicodelia que habían sido llevadas a cabo por Timothy Leary y Richard Alpert antes de que fueran despedidos de la Universidad de Harvard en 1963. Obtuve la famosa revisión de Leary del Libro tibetano de los Muertos, que me inspiró a realizar mi propio experimento siguiendo la antiquísima tradición de los científicos que se usaban a sí mismos como sujetos de los experimentos. En la parte posterior de libro de Leary y Alpert había una referencia a un método para extraer sustancias psicoactivas de las semillas de las campanillas azules o blancas (*poema tricolor*).

De acuerdo con las indicaciones de Leary, y junto con Alan Pinsince, un amigo íntimo mayor, ingerí cuatrocientas semillas ricas en LSA de campanilla azul (plantas con flores de la familia Convolvulaceae que contienen ciertos hongos del género *Periglandula*). El simple hecho de hacer pasar por mi garganta esta gran cantidad de semillas de campanilla fue algo bastante desafiante y es algo que difícilmente recomendaría. Tragarme las cuatrocientas semillas fue sólo el principio. Esta experiencia cambió el devenir de mi vida.

En un cierto momento durante la experiencia en el que me sentí asustado, me pasó un pensamiento por la mente: «¿Y si hubiera algún tipo de adulterante en lo que había tomado?».

No había obtenido las semillas de un laboratorio.

Al cabo de una hora desde el inicio de la experiencia, empecé a pensar para mis adentros: «Me estoy muriendo de verdad».

La parte más amedrentadora fue sentir como si fuera a morir en cuanto me dejara ir. Sin embargo, una voz de sabiduría en mí dijo: «Si vas a morir, vas a morir, y no hay nada que puedas hacer. Simplemente déjate ir y permite que suceda».

Por lo tanto, me dejé ir y permití que «eso» sucediera por primera vez. He hecho «eso» más de una vez, y cada vez que lo hago siempre intento dejarme ir y permitir que «eso» suceda de nuevo.

¿Qué es este misterioso «eso» que muchos han llamado la muerte del ego? Después de dejarme ir, me encontré en un estado de consciencia sin un cuerpo. Aunque seguía siendo consciente, me sentí unido a todo en el universo. Estaba teniendo una experiencia trascendente.

No tenía ninguna sensación procedente de mi cuerpo físico, y mis ojos estuvieron cerrados todo el tiempo, de forma muy parecida a la experiencia cercana a la muerte que tuve tirado en la carretera tras el accidente de moto. No tenía conciencia de la habitación ni de nada material que estuviera a mi alrededor. Era como si fuera un ser de luz electromagnética.

Desde entonces, me he identificado con los cuadros de Alex Grey que muestran a seres electrificados. Esa experiencia de lo que se llama la muerte del ego cambió mi visión de la muerte y la vida.

En cuanto experimenté la consciencia separada de mi cuerpo, me abrí a la posibilidad de que cuando realmente muera físicamente, puede que siga conservando alguna forma de consciencia.

Durante ese viaje, retrocedí en el tiempo. Observé a pequeños grupos de gente por todo el mundo creciendo y evolucionando, desde las cuevas hasta aldeas, luego pueblos y después convirtiéndose rápidamente en ciudades. Vi cómo estas ciudades se transformaban en áreas feudales y finalmente en reinos y países. Era como ver una película en cámara rápida que mostraba el progreso y el desarrollo de la cultura. Vi países aliándose con otros países y convirtiéndose en uniones políticas mayores hasta que todo el mundo quedó unificado.

Experimenté una sensación de un sentimiento que todo lo abarcaba de interconexión con cada ser humano y con todo en el planeta. Me cambió de vernos como viviendo en el planeta a vernos formando parte del planeta. Nuestro planeta ya no era una bola en la que nos encontramos, sino más bien un organismo del que formamos parte y en el que estamos integrados.

Antes de esta experiencia, había creído que la muerte era como quedarse dormido sin soñar. Sin embargo, me volví plenamente consciente de que la muerte quizás no fuera el final y que es algo que debemos aceptar y no temer. A partir de esta experiencia inicial fue fácil ver que, como terapeutas, podíamos proporcionar a la gente experiencias similares antes de la muerte para ayudarla a aclimatarse y a aceptar que la muerte forma parte de nuestro proceso de desarrollo y que no es algo que debemos temer.

Mi primera experiencia psicodélica sirvió a modo de educador monumental. Desde entonces, a través de mis continuos experimentos

psicodélicos y muertes del ego, he aprendido a seguir los consejos de Bill Richards, el legendario científico del campo de la psicodelia, y cuando la situación lo reclama, me dejo morir.

CUANDO EL MÉDICO LLAMA A LA PUERTA

Haciendo un avance rápido hacia cincuenta años después de esa primera experiencia psicodélica, me encontré, una vez más, enfrentado a mi propia mortalidad. Algunos meses después de mi octogésimo segundo cumpleaños, estaba sentado en la consulta de mi médico, sintiéndome sano y optimista. A pesar de la radiante salud que sentía, la visita al galeno fue un severo recordatorio de que comprender nuestro propio bienestar físico requiere de algo más que simples sensaciones positivas: necesita de una profunda zambullida hacia el interior del mundo empírico de los datos médicos.

Disfruto recopilando todo tipo de información fisiológica sobre mí mismo porque me gusta aprender mediante los datos. Me informo regularmente de mi funcionamiento interno a través de análisis de sangre, de lípidos y de otras pruebas como la presión sanguínea, el ritmo cardíaco, el oxígeno en sangre, la temperatura corporal, un ECG (electrocardiograma) y la TFG_e (tasa de filtración glomerular estimada).

Durante un examen rutinario del corazón, me informaron de que padecía una insuficiencia cardíaca. Mi ventrículo izquierdo no lograba bombear suficiente sangre oxigenada a mi cuerpo para sostenerlo. El porcentaje de sangre bombeada desde el ventrículo izquierdo con cada latido se llama fracción de eyección. El rango normal de eyección es del 55-70 %. Mi fracción de eyección era del 34 %. Investigué sobre la insuficiencia cardíaca y la gravedad de mi problema, y descubrí que era potencialmente fatal. Me di cuenta de que en cualquier momento mi corazón podría dejar de proporcionar el oxígeno necesario para preservar la vida y yo dejaría de vivir.

Justo antes de esta cita rutinaria de cardiología, presioné a mi dermatólogo con respecto a una mancha persistente en mi sien derecha. Durante más de un año me había dicho que no era nada más que una célula basal, y que para eliminarla la estaba rociando con nitrógeno líquido. No tenía la certeza de que su diagnóstico fuera preciso.

Al final dije:

—Esta mancha no desaparece. Quizás deberíamos tomar una biopsia para que la analicen.

Mientras esperaba los resultados de la biopsia, recibí el diagnóstico de la insuficiencia cardíaca.

Entonces llegaron los resultados de la biopsia: un melanoma nodular maligno.

Al día siguiente, mientras me estaban extrayendo sangre en el hospital para hacerme más pruebas, una enfermera en prácticas le echaba un vistazo a mi historial médico y vi cómo su rostro se ponía rojo como un tomate.

La miré y le dije:

—¿Qué ha pasado? Parece como si estuvieras en *shock*.

Me contestó vacilante:

—Bueno, he visto su diagnóstico. A mi abuela le dieron el mismo diagnóstico hace seis semanas y falleció ayer.

Volví a casa y junto con mi mujer buscamos en Internet información sobre este cáncer concreto. Ciertamente, la forma nodular del melanoma metastático tiene la capacidad de matar en seis semanas, y debido al diagnóstico erróneo, ya llevaba todo un año con este melanoma.

Así que ahí estaba yo, enfrentándome a dos diagnósticos potencialmente fatales. Sospecho que mucha gente en mi situación habría recibido esta noticia como un puñetazo en el estómago. Es comprensible, pero no para mí.

Había vencido al miedo a la muerte con mis primeros experimentos realizados sobre mí mismo.

Para cuando había recibido estos dos diagnósticos de problemas que ponían mi vida de peligro, ya había llegado a la conclusión de que damos demasiada importancia a la muerte, pese a que es simplemente otra parte del proceso natural de desarrollo. Nacemos, vivimos y después morimos. No sabemos de dónde vinimos y tampoco sabemos si hay algo que viene a continuación. Caí en la cuenta de esta perspectiva durante mi primera experiencia con las semillas de campanilla en 1965. Después vi la posibilidad de que nuestra esencia trascienda a la forma física. Mi perspectiva cambió profundamente: ya no consideré a la muerte del cuerpo como el final definitivo. Aunque resultaba emocio-

nalmente devastadora para los seres queridos, la muerte parecía ahora ser, posiblemente, una transición entre formas de ser, la naturaleza de las cuales sigue siendo un misterio para los vivos.

Considerar la muerte simplemente como un giro en nuestra vida me dio una fuerza inconmensurable al enfrentarme a mis propios diagnósticos. Aunque era algo potencialmente estremecedor, recibí la noticia con ecuanimidad gracias a la sabiduría obtenida de mis anteriores experiencias de la muerte del ego. Al enfrentarme a la mortalidad de cara y con frecuencia mediante las sustancias psicodélicas, estaba preparado para abrazar la vida sin verme alterado por su transitoriedad.

Muchas veces me he preguntado a lo largo de mi vida: «¿Cuánto tiempo de mi vida quiero dedicar a ocuparme de mi muerte?».

Mi respuesta es: «Muy poco. Quiero vivir mi vida y luego experimentar mi muerte».

He llegado a especular con que la base fundamental de todos los miedos es el temor a la muerte. Creo que el miedo es malo para la salud tanto física como mental, así que he hecho todo lo que he podido para enfrentarme a mis miedos, exponerme a ellos y evitar vivir con temor.

Con este fin, he encontrado que los medicamentos psicodélicos son una herramienta irremplazable para buscar el miedo en mi interior, enfrentarme a él, expresarlo y volatilizarlo.

Siempre que me embarco en una misión para encontrar mis miedos y enfrentarme a ellos, regreso, inevitablemente, al miedo a la muerte. Busco constantemente cualquier temor latente que pueda afectarme, y mientras profundizo, siempre está el miedo a la muerte en el fondo.

¿He eliminado para siempre cada ápice de miedo en mi psique relacionado con la muerte? No, pero cuando tenía cincuenta años y la autocaravana me arrolló y aplastó las piernas, tenía mucha práctica enfrentándome a mi miedo a morir.

Después del accidente de moto, me enfrenté al miedo y al estrés postraumático de volver a sufrir daños en una colisión. A pesar de la gravedad del accidente, estaba decidido a no sucumbir a una inclinación generalizada al miedo. Me preocupaba que el traumatismo pudiera provocar un trastorno de estrés postraumático (TEPT). ¿Podría conducir de nuevo por una carretera sin desencadenar una respuesta de miedo?

¿Conduciría una motocicleta de nuevo?

Después de levantarme de la silla de ruedas (que los médicos me dijeron que tendría que usar de por vida) y de aprender a volver a caminar, una de las cosas que hice fue atar con unas correas mis muletas a una moto y regresar al lugar exacto en el que se produjo el accidente. Practiqué tomando la misma curva una y otra vez, a la perfección, hasta que el trauma de la colisión se disipó. Sentí que era importante sanar el trauma y reemplazarlo por un trazado perfecto de la curva. Se podría usar esto como un eslogan para la vida: sana el trauma y reemplázalo por un giro perfecto.

Cuando recibí los dos diagnósticos potencialmente fatales de mi insuficiencia cardíaca y mi melanoma metastásico, permanecí en el momento presente en el que todo en mi sistema estaba funcionando. Seguí con mi rutina cotidiana de ejercicio, alimentación, lectura, hacer el amor, presentar mi programa de radio por Internet (*Mind Body Health & Politics*), escribir libros y pasar consulta con los pacientes.

Mi mantra era el siguiente: mientras sea capaz de continuar con mis actividades, voy a seguir con mi vida cotidiana tal y como es.

En todo caso, la experiencia me motivó a aprovechar cada día con todavía más vigor. Determinado a vivir, también creé un programa especial para intentar arreglar mi corazón deteriorado.

Atribuyo gran parte de mi actitud positiva a mi rica historia de experimentación personal con sustancias psicodélicas. Algunos dicen que estas drogas psicoactivas son simplemente una muleta, o que aportan una solución ilusoria, dando lugar a una especie de resignación beatífica ante nuestro destino final. Este estereotipo es (en mi experiencia) erróneo. Las sustancias psicodélicas han sido los catalizadores para extraer tanta vida de la propia vida como sea posible. He aprovechado cada ocasión de una experiencia cercana a la muerte para redoblar la apuesta sobre este don que se nos ha dado. Después de todo (hasta donde yo sé) sólo tenemos una oportunidad, por lo que va en nuestro propio interés obtener tanto de esta vida como sea posible.

APROVECHAR LOS DÍAS

Todos mis roces con la muerte han tenido algo en común. He superado el desafío, frecuentemente contra todo pronóstico. Puede que el azar haya desempeñado un papel, pero eso no es todo lo que pasó.

Mucha gente cree que usar sustancias psicodélicas para el final de la vida tiene que ver con la complacencia o la resignación frente a algo que deberíamos temer, con toda la razón. Sin embargo, mi experiencia ha sido la opuesta. Enfrentarme a la inevitabilidad de la muerte mediante sustancias psicodélicas me ha motivado a vivir más plenamente y a aprovechar cada día como si se tratara de un regalo.

Justo después del grave accidente de moto, vi que se me estaba dando una oportunidad entre vivir y hacer una contribución o dejar caer el telón después de cincuenta años de vida plena y agradecida. Decidí escribir un segundo acto, empezando por la decisión de regular mi respiración y abrir los ojos.

La siguiente decisión fue recomponerme lo suficiente como para hacer que los espectadores salieran corriendo lo más rápido que pudieran para encontrar un teléfono y llamaran para que enviaran un helicóptero (no había teléfonos móviles en esa época). Entonces volví a cerrar los ojos, diciendo a los que tenía a mi alrededor que tenía trabajo que hacer: el trabajo interior de regular mi respiración y mi estado interno.

Tras la llegada del helicóptero al hospital, me llevaron de inmediato a la sala de emergencias, donde me cortaron toda la ropa. Mientras yacía desnudo sobre la mesa, alguien tiró de mi pierna izquierda.

—¡AAAAY! —grité—. ¿Qué ha sido eso?

Un hombre se acercó a mí y me dijo:

—Hola, soy el doctor Bodner y acabo de intentar realinear su pierna izquierda, que estaba completamente dislocada.

—Bueno, ceo que habría sido más cordial que se hubiera presentado usted antes de tirar de mi pierna —dije.

—Bueno, vamos a tener que amputarle las piernas —me contestó.

—¿De verdad? —pregunté.

—Sí —dijo—. ¿Sabe lo que le ha sucedido?