

DROGAS ENDÓGENAS

Elaborado por Lluís Camino. 1998. Revisado 2020.

Las drogas endógenas son sustancias químicas producidas por el cuerpo humano y tienen el nombre de **neurotransmisores**, cuando se producen en el cerebro, algunos de ellos son la dopamina, la serotonina, la adrenalina. Su función es transmitir información entre las neuronas del cerebro. También tenemos las **hormonas**, que las producen las glándulas endocrinas y se liberan en el torrente sanguíneo.

Estas sustancias químicas también se pueden llamar drogas endógenas porque crean de forma natural los mismos estados de ánimo y de alteración de la conciencia que pueden realizarse por medio de las drogas exógenas (heroína, cocaína, cánnabis, café, etc).

Por ejemplo la dopamina se libera en el cerebro cuando sentimos placer, pero el exceso de esta sustancia puede provocar también delirios y alucinaciones; por tanto, cada sustancia regula los estados de ánimo, pero depende de si se descompensa por exceso o por estar por debajo del nivel natural, puede provocar cambios de humor y de carácter, provocando la cordura o la locura. Estas sustancias pueden ser estimulantes, antidepresivas, analgésicas, tranquilizantes y ansiolíticas.

Búsqueda de la felicidad a través de las drogas:

Las personas consumen drogas por diferentes motivos. Los consumidores de heroína consiguen efectos de paz espiritual y relajación, pero también sufren los efectos secundarios como el mareo, náuseas, somnolencia o se ven atrapados por la adicción; los consumidores de LSD y otras drogas alucinógenas buscan trascender la conciencia habitual y explorar otras realidades, pero a menudo, pueden sufrir una desconexión total con la realidad y vivir una pesadilla como si fuera real; los consumidores de éxtasis o MDMA buscan el sentimiento de felicidad de bienestar y de empatía con los amigos, pero a menudo también viven paranoia y ansiedad; los consumidores de anfetamina, cocaína también buscan el optimismo, la intensidad, la alegría de estar con gente, pero también encuentran la depresión, la agresividad y la paranoia; el consumo de bebidas alcohólicas también busca la felicidad, la desinhibición y desconectar de los problemas, pero también puede sufrir consecuencias muy negativas.

El objetivo de las personas que consumen drogas legales e ilegales es positivo, pero las consecuencias pueden tener un elevado riesgo para la salud física, emocional, mental y espiritual; también a nivel laboral, social y familiar.

En definitiva, desinhibirse, divertirse, sentirse aceptados por los amigos, vivir experiencias excitantes, evitar el dolor emocional, llenar el vacío existencial, encontrarse con uno mismo, comunicarse con los demás, sentir amor hacia uno mismo y los demás, buscar la felicidad son estados deseados por cualquier individuo, podríamos

decir que es una necesidad existencial y social. Ante esta necesidad humana, la pregunta que podemos hacernos es: "¿Se pueden conseguir los mismos efectos que se buscan con las drogas exógenas, por medios naturales e inofensivos?", "¿podemos estimular de una manera voluntaria y consciente las drogas que el propio cuerpo fabrica?".

Sabemos que en todas las culturas la música y el baile se ha utilizado para entrar en trance, como una forma de salir de la realidad, de liberarse, de modificar el estado habitual de conciencia buscando divertirse, soltarse y conectar con sentimientos positivos hacia uno mismo y los demás .

Existen técnicas psico-corporales, como por ejemplo “ la respiración holotrópica” de Grof y “el rebirthing” de L. Orr, que mediante ejercicios de respiración se pueden tener experiencias similares a la droga llamada éxtasis y a las drogas alucinógenas (LSD, peyote, ayahuasca,etc).

Las drogas internas del cuerpo humano pueden estimularse mediante diferentes métodos. Vamos a ver algunos ejemplos:

1) Las endorfinas son unas sustancias que tienen capacidad de calmar el dolor y producir un estado emocional de bienestar, son tranquilizantes y antidepresivas. El efecto es similar al producido por la heroína o la morfina. Las endorfinas se pueden estimular a través del yoga, la meditación, la escalada libre y el deporte en general. Se han podido realizar intervenciones quirúrgicas, sin necesidad de anestesia, por medio de la hipnosis.

2) La noradrenalina genera un estado de ánimo alegre, emprendedor y espontáneo. Su efecto es parecido al de la

anfetamina y la cocaína. Se estimula a través de las carreras de maratón y de técnicas de respiración y hiperventilación, la danza espontánea o dirigida.

3) La dopamina excita la imaginación, la actividad emocional y la creatividad. Se estimula a través de la danza extática, la autosugestión, el trance y la musicoterapia.

4) La oxitocina, como dice, Josef Zehentbauer: "una hormona sexual muy inteligente", despierta el deseo de amar al prójimo, instintos maternales y/o deseos sexuales. "En las mujeres, la oxitocina es liberada en grandes cantidades durante el parto, en la lactancia y después del orgasmo, por ello se asocia con el placer sexual, y la formación de vínculos emocionales." (Wikipedia)

Algunos autores, la llaman la hormona del amor y la comparan con los efectos de las bebidas alcohólicas, porque afectan a la corteza prefrontal del cerebro, provocando un efecto deshinibidor y de empatía, con lo que ayudaría a facilitar el enamoramiento e incluso a dar coraje para pedir una cita romántica. Pero, al mismo tiempo, por exceso podría provocar agresividad y perder al miedo sano ante situaciones de alto riesgo para la vida.

Otros medios para estimular las drogas internas del cuerpo son: los ejercicios de relajación y visualización creativa, como forma de encontrar tranquilidad de pensamiento y bienestar físico; los métodos de trabajo corporal (aerobic, pilates, etc), el baile en todas sus formas, escuchar música, los ejercicios de expresión y comunicación en grupo, el canto, el juego, el contacto con la naturaleza, las artes creativas (pintura, escultura, cine, trabajos manuales, fotografía), el masaje, la risoterapia,

los ejercicios espirituales (retiros, oración, meditación, contemplación, recitar mantras, etc), los juegos grupales, la autohipnosis....todo ello, son herramientas para contribuir a ser medios de conocimiento con uno mismo y los demás.

Evidentemente, no podemos analizar la realidad sólo desde el reduccionismo del mundo físico, biológico y científico de las hormonas y los neurotransmisores y las drogas, para comprender al ser humano. Los estados de conciencia tienen que explicarse con las dimensiones culturales, sociales, históricas, autobiográficas y existenciales, con todos sus valores y significados.

El tratamiento de la adicción:

Cuando una persona hace tratamiento por una adicción necesita estabilizar sus drogas internas de su cerebro, porque han estado alteradas por el consumo de drogas externas y/o bebidas alcohólicas; también, en las adicciones comportamentales, como al sexo, a la comida, al juego con apuestas, a las compras, a las relaciones amorosas tóxicas, las hormonas y las conexiones neuronales han estado alteradas por exceso o por defecto, como consecuencia de la conducta adictiva.

Durante la abstinencia la persona necesita aprender a vivir sin "colocarse" con drogas o conductas adictivas. Para ello, necesita recuperar tres aprendizajes:

1) Encontrar actividades lúdicas que le ayuden a divertirse y a disfrutar y volver a vivir con alegría. Puede ser una afición como el baile, correr en moto, el deporte, teatro, actividades culturales, etc.

2) Aprender a gestionar los sentimientos de tristeza, enfado, miedo. Poder vivenciar, expresar y elaborar, para poder seguir adelante con su vida, tanto delante de conflictos con otras personas como frustraciones, y pérdidas importantes.

3) Aprender a dar un sentido nuevo a la vida, recuperando los valores existenciales y aceptar también las etapas sin sentido o de vacío existencial, intrínscico en todo ser humano. Algunos hacen una búsqueda espiritual de maestros o disciplinas existenciales, o dedicándose a causas altruistas en una ONG, o ayudando a otros a dejar sus adicción, como los Alcohólicos Anónimos o entregándose a su profesión y a una vida sencilla con su familia y amigos.

La prevención de las adicciones:

La mejor prevención del consumo nocivo de drogas exógenas (bebidas alcohólicas, cocaína, cannabis, etc) consiste en poder transmitir formas positivas de relación con uno mismo, con los demás y el entorno.

La educación de nuestra sociedad va dirigida a la adquisición de conocimientos y se olvida de la educación para la salud física, emocional y espiritual (valores, ética), que consiste en aprender a amarse a si mismo y a los demás, teniendo capacidad para tolerar y aceptar las frustraciones y las pérdidas de la vida y tener capacidad para gestionar el dolor emocional.

Bibliografía consultada: “Drogas endógenas”. Autor: Josef Zehentbauer.

Relato de una experiencia de Estado “Alternativo” de Consciencia. Agustín Camino Vallhonrat. Psicólogo clínico, especialista en hipnosis clínica y salud mental.

Siempre me han fascinado los rituales indígenas que crean los llamados “Estados Alterados de Consciencia”, supongo que desde que en mi infancia me quedé impactado por el ritual de los indios americanos de la película “Un hombre llamado caballo”, un ritual de valentía, dolor y transición. Mi admiración por esos rituales chamánicos siempre ha sido desde la mirada occidental y antropológica, incluso psicológica, comparando los estados de trance inducidos por los chamanes con los estados de trance inducidos desde la hipnosis.

Durante mi estancia en México, el pasado mes de noviembre, después de dar formación a un grupo de altos ejecutivos le pedí al organizador que quería conocer algo de autenticidad del México azteca, organizó una visita a las Pirámides de Teotihuacán y tras la visita a los templos un ritual Temazcal.

Acudí con el compañero del curso y el director ejecutivo de la empresa que lo organizaba y su pareja que es publicista. Después de visitar las majestuosas pirámides nos dirigimos a un pueblo cercano donde se realizaba el ritual. Los cuatro no teníamos mucha idea de en qué consistía el ritual, solo sabíamos que se trataba de una especie de sauna ancestral de la cultura azteca. Bromeábamos con la idea de si nos darían algún brebaje psicotrópico pero en realidad los cuatro estábamos de acuerdo en que no nos apetecía nada el tomar ninguna sustancia ya que veníamos de días de intenso trabajo y nos apetecía una experiencia tranquila y relajante y nada de intensidad.

Nos recibió la persona que conducía el ritual, empezó explicándonos en qué consistía el Temazcal. Su historia, su origen y para que se utilizaba, me gustó en seguida como lo explicaba, con naturalidad sin la impostación y solemnidad que a veces he observado, sin narcisismo chamánico, simplemente se notaba que le gustaba lo que hacía, lo disfrutaba. Los cuatro escuchábamos medio divertidos con la idea de tomar una sauna relajante. Aunque nos quedamos muy sorprendidos cuando nos explicó que duraría entre tres y cuatro horas, eso ya me pareció una exageración.

Seguidamente empezó a explicar las posibles reacciones que podíamos tener durante el ritual: mareos, náuseas, sensación de desmayos etc, a lo que mi amigo preguntó si las hierbas que tiraban para la sauna eran psicotrópicas, a lo que el conductor respondió que no, “todo es natural” dijo. Se mostró contrario a los rituales que utilizan sustancias psicotrópicas pero nos advirtió que muchas personas que habían realizado el Temazcal con él le habían confesado que habían tenido las mismas sensaciones que con los rituales con Ayahuasca que

habían realizado anteriormente. Yo me reí hacia mis adentros encontrando que ahora sí que estaba exagerando que te cagas. Así que entramos en el recinto, yo totalmente escéptico pensando que ni de coña iba a aguantar una sauna de tres horas.

Al empezar con los cánticos mi amigo y yo nos tuvimos que contener la risa, después de una semana de intenso trabajo serio con ejecutivos estábamos dispuestos a pasar un rato de cachondeo. Enseguida empezó a hacer muchísimos calor, el conductor explicaba los pasos, las puertas que íbamos a cruzar, estaba todo oscuro pero yo mantenía los ojos bien abiertos, a los veinte minutos aproximadamente para mi asombro empecé a tener alucinaciones visuales, no me lo podía creer, al mismo tiempo que me sentía en un estado de trance total, el calor era tan desagradable que decidí centrarme en las alucinaciones, cada vez más intensas. Consistían en preciosas figuras geométricas fosforescentes de color azulado, me encantaban, me trasportaron a un estado de bienestar y fuerte concentración. Durante algunos momentos desaparecían las alucinaciones y volvía un malestar de náuseas, mareos y calor insostenible. Pero ya me habían atrapado las alucinaciones: quería más, quería aguantar como un guerrero, estaba metido sin esperarlo de lleno en el ritual, iban pasando las puertas, y pase momentos de inaguantable malestar con momentos de enorme lucidez, certeza y seguridad en mí mismo, momentos de montaña rusa emocional, de movimiento y de quietud total.

Hacia el final cuando estaba a punto de vomitar de repente me sentí transformar en un jaguar, una pantera negra con ojos azules, lo sentía en todo el cuerpo al mismo tiempo que una parte de mi mente me decía: "no puede ser, no me lo

puedo creer..”, casi me reía del choque entre mi escepticismo y lo que estaba sintiendo. Disfruté como un indio sintiéndome con el poder del jaguar. En la medicina de los indios americanos este animal representa el uso del poder en la capacidad de liderar sin insistir en que los demás te sigan; mantener firmes las propias convicciones y dejarse llevar por el corazón, decir la verdad y mantener la paz.

Al terminar, cuatro horas después, le dije al conductor-inductor: “gracias, no sabía que lo necesitaba tanto”. Creo que es un buen ejemplo de cómo tener una experiencia chamánica natural sin sustancias psicotrópicas, lo que yo llamo conseguir un Estado Alternativo de Conciencia.

Video en youtube que complementa este artículo:

<https://youtu.be/etNtQKNpRvI>

