

Introducción/Salida:

Navegar por una vida de problemas de salud para usted o un ser querido puede ser solitario y desafiante. El Dr. Christian Bogner lo ayudará a considerar nuevos caminos y oportunidades fáciles de entender. ¿Listo para algunas soluciones? Bienvenido al podcast de salud del Dr. Bogner.

Dra. Bogner:

Está bien. Bienvenido de nuevo. Hoy pensé que tal vez queremos cuidarnos un poco, por nosotros los padres, por todos nosotros, no solo los padres afectados y sus familias con autismo, sino tal vez otros problemas. Para mí en particular, como padre de un niño con autismo, eso puede causar estrés emocional, financiero, a veces incluso físico, porque satisfacer las necesidades complejas de una persona con autismo puede poner a cualquier familia bajo una gran cantidad de estrés. Y muchos de estos problemas que surgen son la autoinculpación, la culpa, especialmente comunes en las familias afectadas por el autismo, y que pueden predecir el empeoramiento de la depresión y una menor satisfacción con la vida con el tiempo. De hecho, un estudio de la Universidad de California-San Francisco encontró que la mitad de las madres de niños con autismo tienen síntomas depresivos elevados. No estoy seguro de por qué solo mencionan a las mamás. ¿Qué pasa con los papás? Así que supongo que por la presente me identifico como mamá.

Pero dicho esto, hay otros problemas con los que estamos lidiando con respecto a la vida en general. El estrés podría ser PTSD, algo que nos sucedió, un accidente o abuso o cualquier tipo de trauma que tengamos mentalmente que esté en lo profundo de nuestro subconsciente y resurja sin nuestra intervención. Y los métodos convencionales para muchos de nosotros simplemente no funcionan. No se puede suprimir eso con medicamentos farmacéuticos. No creo que sea útil. Entonces, hay muchos otros remedios que podemos explorar. Por eso hoy quise explorar un poco más sobre la medicina psicodélica. Por eso, he hablado recientemente con una persona fascinante, su nombre es Alexander Bacher, y quería ver y recoger su cerebro para ver lo que nosotros como padres, o nosotros como individuos que están sufriendo en general en la vida, si hay otros caminos que podemos explorar.

Permítanme presentarles a Alexander Bacher. El Dr. Bacher es un psicólogo de adicciones holístico informado sobre el trauma. Después de obtener una licenciatura en Georgetown y un doctorado en psicología clínica de la Universidad de Pepperdine, el Dr. Bacher trabajó en algunos de los centros de tratamiento de adicciones más renombrados del mundo, incluidos The Kusnacht Practice en Suiza, Passages en Malibu, Promises en Malibu, y el Centro Betty Ford, que trata a algunas de las personas más famosas, exitosas y poderosas del mundo. Se especializa en trabajar con personas con diagnóstico dual que luchan con una combinación de ansiedad, depresión, trauma, problemas de relación y adicción. Le apasiona investigar y explorar la conciencia, el poder de la relación mente-cuerpo y cómo sintonizar y activar nuestro potencial de autocuración. Ha pasado los últimos 20 años investigando los potenciales curativos de las plantas medicinales y ha tenido la suerte de participar en muchas ceremonias curativas indígenas con maestros curanderos, chamanes, de América del Norte y del Sur.

También le encanta viajar y explorar otras culturas, sus sistemas de creencias y forma de ser. Ha viajado a 106 países hasta el momento y planea visitarlos todos antes de que se le acabe el tiempo. El Dr. Bacher brinda servicios de asesoramiento sobre microdosis para aquellos que buscan dejar los medicamentos farmacéuticos y descubrir formas más naturales y saludables de sanar la mente y el cuerpo, así como para aquellos que actualmente luchan contra la ansiedad, el estrés y la depresión, y para aquellos que buscan alivio, pero les preocupa tomar potentes medicamentos farmacéuticos que tal vez tengan que tomar por el resto de sus vidas.

El Dr. Bacher también brinda psicoterapia asistida por MDMA para personas que luchan contra traumas agudos y crónicos que no han podido encontrar alivio con la terapia tradicional o los medicamentos

farmacéuticos. También ayuda a facilitar sesiones de terapia asistida por macrodosis psicodélicas utilizando psilocibina para personas que luchan contra la adicción, la depresión y la ansiedad, quienes, una vez más, no han podido encontrar alivio con la terapia tradicional o los medicamentos farmacéuticos.

Guau. Así que estoy emocionado, Alex. Sé que tuvimos una discusión fascinante hace un par de semanas, y pensé en invitarte. Realmente no tengo una agenda establecida, pero quería reproducir esta discusión que tuvimos para nuestros oyentes aquí y ver si podemos encontrar algunas respuestas, o al menos tener una perspectiva diferente de las opciones y oportunidades que existen para todos nosotros que estamos luchando mentalmente. Así que bienvenido, gracias por su tiempo. Tal vez cuéntenos un poco sobre sus antecedentes y cómo se interesó en la medicina psicodélica. Sé que es un tema candente, especialmente donde estás en la costa oeste. Todavía está en los zapatos de los niños aquí en Michigan o en el resto del país, supongo, o corriójame si me equivoco. Tal vez cuéntenos un poco sobre cómo llegaste a esto y partamos de allí.

Alejandro Bacher:

Seguro. Bueno, siempre es un placer hablar contigo, Christian. Muchas gracias por tenerme en tu podcast. Realmente lo aprecio. Y gracias por esa introducción.

En cuanto a mis antecedentes, crecí en la ciudad de Nueva York y, como mencionaste, fui a Georgetown y desarrollé algo tarde cuando se trataba de explorar psicodélicos. De hecho, acabo de asistir a una conferencia cumbre mundial la semana pasada sobre terapia asistida por psicodélicos y realmente escuché a todos los maestros y líderes en el campo en este momento, y todos ellos comenzaron compartiendo su experiencia con los psicodélicos desde su adolescencia y sus 20 años. . Fue interesante escuchar su ruta hacia donde están hoy.

Me di cuenta desde el principio en la universidad... No era un gran bebedor ni experimentador en la escuela secundaria, pero en la universidad, cuando comencé a tener esas experiencias, realmente me alejaba del alcohol y nunca entendí por qué la gente bebía, porque simplemente me sentí con muerte cerebral al día siguiente. Se sentía como si mi cerebro estuviera solo-

Dra. Bogner:

¿Derritiendo?

Alejandro Bacher:

... sumergido en un ambiente tóxico y no podía funcionar o pensar correctamente. Así que naturalmente gravité hacia algunas de estas otras sustancias psicodélicas, como MDMA, psilocibina, cannabis. Y, curiosamente, escribí mi artículo sobre neurociencia cognitiva en Georgetown, creo, en 1999 sobre MDMA y cómo afecta al cerebro, porque pensé, si voy a experimentar con estas moléculas, quiero saber todo sobre qué hacen y cómo afectan al cerebro. Por supuesto, no había tanta investigación e información en ese entonces como hoy, pero aún así pude encontrar una buena cantidad, y solo presté atención a cómo me sentí el día después y los días y semanas después, y reconocí que esto se sintió como una alternativa mucho más saludable a la bebida. Obviamente, no lo uso con tanta frecuencia, pero aún así. Esa fue mi entrada al uso personal de psicodélicos.

Y continuó desde allí. Una vez más, simplemente fascinarme con estos estados no ordinarios de conciencia y estas experiencias transpersonales que yo y otros amigos, colegas tuvimos a lo largo de los años. Sí, y eso me interesó en explorar más la investigación y mantenerme al día, hacer mi propia investigación y, nuevamente, ser invitado a participar en estos diferentes tipos de ceremonias con

diferentes medicamentos, creo, desde ayahuasca y San Pedro, a la medicina del sapo, que es 5-MeO-DMT, con chamanes y curanderos muy respetados de diferentes partes de México y Perú, e incluso algunos jefes nativos americanos aquí en Dakota del Sur.

Dra. Bogner:

Fascinante, fascinante. Digamos, para mí como padre de un niño con autismo, digamos que tengo estrés. Digamos que hay depresión. Digamos que hay trastornos del sueño. Es entendible. Tengo un hijo que está sufriendo. ¿Cómo podrías vivir una vida feliz, de verdad? No creo que haya muchas cosas, ni nada, que sea potencialmente peor que tener un hijo sufriendo día tras día.

Alejandro Bacher:

Absolutamente.

Dra. Bogner:

Queremos lo mejor para nuestros hijos. Y eso causa problemas, porque constantemente piensas, bueno, ¿qué hago, qué hago, cómo ayudo a mi hijo? Sé que nuestra discusión que tuvimos anteriormente fue sobre este concepto de la red de modo predeterminado que tenemos en nuestro cerebro. ¿Podría dar más detalles sobre eso, y luego tal vez también abordar brevemente cómo la terapia convencional aborda esto y cómo interactúan los psicodélicos con ese sistema? ¿Y cuál es el propósito en general de esta red de modo predeterminado, y hay una manera de liberarnos de eso, y cuáles son las consecuencias?

Alejandro Bacher:

Seguro. La red de modo predeterminado se conoce comúnmente como la parte del ego de nuestro cerebro, lo que significa que nos da la sensación de que estamos separados del mundo que nos rodea. Inherente a eso está la idea de que todo lo que personalizamos en nuestra experiencia consciente de vigilia viene a través de esa parte del cerebro, o se filtra a través de esa parte del cerebro. Y lo que vemos casi todo el tiempo con ansiedad, depresión, otras enfermedades mentales, es hiperactividad en la red de modo predeterminado. Entonces esa [inaudible 00:11:49] parte del cerebro está realmente hiperactiva y solo dispara más de lo que debería.

Y con los psicodélicos, lo que encontramos es que realmente aquieta o baja el volumen de esa parte del cerebro, lo que nos permite no estar sujetos o ser esclavos de él, sino conectarnos más plenamente con otras partes del cerebro. nuestro cerebro y la creatividad y las percepciones justas de la realidad. Entonces, lo que encontramos es que cuando silenciamos la red de modo predeterminado o la parte del ego del cerebro, somos más capaces de sintonizarnos, nuevamente, con la creatividad, las percepciones de la realidad que normalmente no notamos o no tomamos en cuenta.

Y cuando consideramos que, nuevamente, gran parte de las enfermedades mentales son hábitos poco saludables de percibir, pensar y comportarse, más podemos salir de cualquier bucle en el que estamos atrapados en términos del bucle de percepción, el bucle de pensamiento, el ciclo de comportamiento, entonces somos más capaces de desarrollar nuevas redes neuronales o formas de estar en el mundo separadas de las formas condicionadas en las que estamos actualmente.

Hay una investigación interesante realizada por el Dr. Joe Dispenza, quien básicamente dice que tenemos aproximadamente entre 50 y 70 000 pensamientos por día, y de esos 50 a 70 000 pensamientos, aproximadamente el 90 % son los mismos que el día anterior y el día anterior y el día anterior. Así que seguimos recreando la misma realidad una y otra vez, primero a través de nuestros

pensamientos, luego a través de nuestras acciones, luego a través de nuestros comportamientos y los sentimientos resultantes, y solo este tipo de ciclo de retroalimentación.

E imagina, como si alguna vez hubieras visto una calle de adoquines y marcas de carruajes que se han desgastado con el tiempo, cuanto más nos atascamos en esos bucles de percepción, pensamiento, comportamiento y sentimiento, más se arraigan. Y también hay alguna evidencia de la investigación de Joe Dispenza de que cuando tenemos 30 años, aproximadamente el 95% de lo que somos es este conjunto fijo y automático de percepciones, pensamientos, comportamientos, sentimientos, solo en este bucle una y otra vez. . Lo que plantea la pregunta, ¿realmente tenemos libre albedrío, o es solo esta ilusión de libre albedrío que creemos que tenemos, donde en realidad hemos sido condicionados al estado en el que nos encontramos actualmente, ya sea una combinación de ansiedad? y el estrés, la depresión, la rumiación?

Entonces, lo que estamos encontrando con estos medicamentos psicodélicos, ya sea en microdosis o en macrodosis, es que realmente nos ayudan a salir de esta rutina en la que nos hemos encontrado o en la que nos hemos condicionado a vivir. Me gusta pensar en ello como anteojeras, si alguna vez notas caballos que tienen anteojeras en los ojos para que solo puedan ver de frente, ¿verdad? Así que me gusta pensar en cómo después de años y años y años de ser de cierta manera o de estar condicionados para percibir, pensar y comportarnos de cierta manera, tenemos estas anteojeras puestas. Entonces, los psicodélicos realmente ayudan a romper esas anteojeras y nos ayudan a percibir la realidad de una manera mucho más nueva y diferente a la que teníamos antes.

Y lo que es interesante es que cuando eso sucede y cuando tienes el apoyo de un terapeuta o guía capacitado que puede ayudarte a integrar tu experiencia después, realmente ayuda a ampliar nuestra perspectiva, nuevamente, sobre la realidad y la vida y cómo le damos sentido. . Y con eso vienen, nuevamente, estos enormes cambios en la depresión, la ansiedad, el trauma, de modo que las personas, después de solo dos o tres experiencias, nuevamente, con el terapeuta capacitado y con la integración adecuada, pueden realmente tener mejoras drásticas en la depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, durante meses, si no años, en el futuro.

Dra. Bogner:

Guau. Tal como lo entiendo, tal como lo has explicado, no es solo que tenemos que tener un trauma previo, por ejemplo, de PTSD, o depresión o ansiedad o estrés actual, sino que también es al revés, que nuestro solo la vida cotidiana, nuestra vida condicionada, solo ir a trabajar, beber nuestro café, ver nuestro Netflix, que ese comportamiento repetitivo nos está llevando a esta red de modo predeterminado que conduce a una depresión y ansiedad eventuales porque esta red de modo predeterminado está poniendo las anteojeras de nosotros conectándonos con el mundo exterior. ¿Es por eso que crees que... No sé si es verdad, creo que lo es, que solo usamos el 10% de nuestro cerebro y todo este otro potencial sin explotar del que estamos protegidos debido a este condicionamiento, todos los días el mismo pensamiento? Como mencionaste, el 90% de los pensamientos que tengo hoy, los tuve ayer. ¿Crees que esa es parte de la razón?

Alejandro Bacher:

Esta línea, creo, vino de... No sé si fue Einstein o alguien. La gente suele atribuir esa cita a Einstein, pero no es necesariamente cierta. Nuevamente, volviendo a muchas de las investigaciones realizadas por el Dr. Joe Dispenza, del cual soy un gran admirador de su trabajo, nuestros cerebros procesan aproximadamente 300 mil millones de bits de información por segundo. Y de esos 300 mil millones de bits de información, somos conscientes de aproximadamente el 0,0000001%, ¿verdad? Da o toma. Así que creo que eso es realmente más de lo que habla la gente.

La mayoría de nosotros somos un poco ajenos a gran parte de lo que sucede internamente, en nuestros cuerpos y en nuestras mentes con nuestros pensamientos, así como externamente a nuestro alrededor. Creo que muchos de nuestros desafíos de salud mental en estos días realmente provienen de esta desconexión de nosotros mismos y del momento presente, así como de las desconexiones de los demás, las comunidades, las conexiones que nos rodean, de modo que, nuevamente, nos quedamos atrapados en estos patrones de percepción, pensamiento y comportamiento, y no poder romper con ellos, lo que lleva, nuevamente, a la depresión, la ansiedad, la rumiación, si eso tiene sentido.

Dra. Bogner:

Mencionaste que los pacientes tuvieron una mejora significativa en sus vidas con solo hacer tres ceremonias. ¿Podrías explicar eso un poco? ¿Y por qué cree que los cambios son persistentes? En la medicina convencional, estamos entrenados para creer que, oh, tienes depresión, tomas tu Prozac, pero tienes que tomarlo todos los días. Será mejor que no te saltes una dosis. ¿Por qué los efectos son a largo plazo con una experiencia como esta? Según tengo entendido, es como si estuvieras perdido en la jungla, ¿verdad? Estás en pánico, estás estresado. Y lo que pueden hacer los psicodélicos es subirte al árbol más alto de esa jungla, y verás, oh, ahí es donde tengo que ir. Y luego bajas, los psicodélicos pierden sus efectos, pero recuerdas. Oh, lo recuerdo, aquí es donde tengo que ir. Entonces, ¿es solo cambiar la percepción que tienes, o tu perspectiva, o es solo la experiencia que tienes en general que dices, oh Dios mío, hay mucho más por ahí, que persiste? ¿O qué crees que está causando los efectos a largo plazo de esto?

Alejandro Bacher:

Gran pregunta. Hablaré de dos medicamentos diferentes que están a punto de ser aprobados por la FDA, que son la MDMA y la psilocibina. Comencemos con la psilocibina. Lo que estamos encontrando hasta ahora con estos medicamentos es similar a la forma en que una persona puede tener una experiencia realmente negativa y potencialmente mortal que causa un trastorno de estrés postraumático durante meses o años en el futuro, por lo que un evento negativo que realmente los afecta por un largo período de tiempo en el futuro, lo que estamos encontrando, nuevamente, con la terapia asistida por psicodélicos, en este caso con psilocibina, es que cuando tienes el entorno correcto, la intención, el apoyo de un terapeuta capacitado y la integración adecuada, es que puedes tener una experiencia transformadora tan profundamente positiva que dure meses o años en el futuro, provocando, nuevamente, este cambio radical en la forma en que percibes el mundo.

Solo algunas investigaciones que salen de la Universidad Johns Hopkins, y esto se está utilizando con personas que tienen cáncer en etapa 4 y han recibido una sentencia de muerte de muchas maneras, y tienen ansiedad por la muerte al final de la vida, por lo que las personas que no son necesariamente en un buen espacio mental y tiene mucho de qué preocuparse. Lo que están encontrando es que el 70% de estas personas califican su experiencia con estas altas dosis de psilocibina como una de las cinco experiencias más influyentes de sus vidas, a la par con cosas como el nacimiento de su primer hijo o el día de su boda.

Experiencias tan realmente poderosas, de nuevo, que cuando se realizan en un espacio seguro y contenido con el apoyo de un terapeuta y la integración adecuada después, realmente pueden ayudar a tomar esa experiencia a la que te refieres si estás perdido en una jungla y tienes esta visión o idea de cómo puedes conseguir ayuda y salir... Los psicodélicos ayudan, de nuevo, a sacarnos de esa parte del cerebro del ego y realmente experimentar la vida desde una perspectiva mucho más amplia. Y a veces la gente habla de tener esta experiencia de unidad o esta fusión con la energía universal o el amor o la conciencia, Dios, o cualquier palabra que queramos llamarlo, y simplemente tener la experiencia

[inaudible 00:23:39] de que esto es solo un cuerpo humano, ¿verdad? Somos seres espirituales teniendo una experiencia humana, que esta carne y cuerpo humano es solo una forma temporal, que el espíritu que yace dentro de todos nosotros nunca muere. Continuará después de que este cuerpo se haya ido.

Entonces, las personas salen de estas, nuevamente, solo una, dos, tres experiencias, teniendo cambios realmente profundos en la conciencia y sus puntos de vista de la realidad y la espiritualidad, que luego tienden a quedarse con ellos, nuevamente, durante meses o años después. Así que no necesitan seguir teniendo estas experiencias o tomando estos medicamentos una y otra vez, pero realmente crea... Ya sabes, algo simplemente hace clic. Y lo que encontramos es que las personas naturalmente quieren comenzar a vivir vidas más saludables.

También se ha descubierto que es muy útil para la adicción, incluso en los años 50. La mayoría de la gente no sabe esto. Más de mil estudios de investigación se realizaron en los años 50 relacionados con la adicción al LSD, con resultados increíbles. Incluso Bill W., el fundador de Alcohólicos Anónimos, la mayoría de la gente no sabe que consiguió la sobriedad después de años de probar numerosas cosas diferentes. Fue solo después de una experiencia con LSD que realmente ayudó a crear ese cambio en su perspectiva, conciencia, y algo hizo clic cuando se puso sobrio y nunca volvió a beber.

Vemos esto, nuevamente, con trauma, adicción, ansiedad, depresión, que algo simplemente cambia internamente. La gente, naturalmente, quiere empezar a vivir vidas más sanas y activas, dejar de beber, comer más sano, hacer más ejercicio. Es realmente interesante. Así que eso es psilocibina.

Cuando se trata de MDMA, es muy probable que MDMA sea el primer medicamento psicodélico aprobado por la FDA, con suerte a finales de este año, 2023 o principios de 2024. Pero quiero ser claro, es MDMA con psicoterapia asistida por MDMA. Así que no es solo la propia MDMA, ¿verdad? No quiero que la gente se confunda o piense que deberían salir y tener experiencias con MDMA por su cuenta. Es realmente MDMA con esta terapia dirigida al interior.

La investigación con esto es realmente asombrosa. La investigación está tomando a personas que en su mayoría tienen... Creo que el número promedio de años con TEPT grave fue de 14 años, y un tercio de las personas, un tercio de los participantes del estudio tuvieron TEPT grave durante más de 20 años. Así que estamos hablando de un trauma realmente a largo plazo, probando todo lo que hay, todos los medicamentos diferentes, varios tipos de terapia. Nada funciona. Altamente suicida. Muchos de ellos nunca sintieron que tenían una persona segura o que sintieron una sensación de amor en su vida.

Y lo que encontraron es que casi el 70 % de estas personas, en dos o tres sesiones de psicoterapia asistida por MDMA, seguidas de tres o cuatro sesiones de integración cada vez, alrededor del 70 % de ellos lograron que su PTSD desapareciera por completo, y otro 28 % de ellos tuvieron disminuciones clínicamente significativas en los síntomas de PTSD, durante meses y, a veces, años después. Quiero decir, resultados realmente alucinantes, como el hecho de que la FDA haya otorgado un estado de avance a la psicoterapia asistida por MDMA, lo que realmente está ayudando a impulsarla ahora, con suerte a finales de este año para que se apruebe.

Así que lo que estamos encontrando aquí es que mucho trauma... De hecho, trauma, como lo describe... Creo que el Dr. Gabor Mate lo explicó de esta manera. El trauma no es lo que nos pasó a nosotros. Es lo que sucede dentro de nosotros. Lo que eso significa es que es cómo interpretamos o damos sentido a esos eventos que suceden en nuestras vidas. Y gran parte del trauma proviene de problemas de apego temprano. Nuevamente, y no es lo que nos hicieron, sino que es casi lo que no nos pasó, que no tuvimos el apoyo emocional, entender por lo que estábamos pasando, trastornar eventos donde fuimos descuidados.

Así que MDMA es esta molécula realmente especial. Realmente no hay otra droga o medicamento como este, donde es un ansiolítico de acción inmediata así como un estimulante de acción inmediata que

también estimula la oxitocina y la prolactina en el cerebro, que son los químicos de unión que las madres y los bebés secretan cuando están amamantando o tienen contacto de piel a piel por la vinculación o caricias. Así que MDMA realmente le da a la gente esta sensación de amor, aceptación y empatía, a veces por primera vez en sus vidas. MDMA también se conoce como éxtasis. Ese es el nombre de su calle. Y también es apodada la droga del amor, ¿verdad? Entonces, realmente, las personas están siendo envueltas en este cálido manto de amor, amor incondicional, aceptación de sí mismos, de los demás.

Y lo que encontramos es que... Realmente es otra estadística interesante, es que alrededor del 80% de las personas, cuando estaban haciendo psicoterapia asistida por MDMA, comenzaron a hacer lo que se llama trabajo parcial por su cuenta. Muchas veces, cortamos diferentes partes de nosotros mismos que no son deseadas o que pensamos que son malas, la parte de nosotros que realmente se enoja, molesta o frustra, que tratamos de hacer a un lado y ser la buena persona que somos. Se supone que debe ser lo que encontramos con la psicoterapia asistida por MDMA es que las personas naturalmente comienzan a trabajar por partes, donde comienzan a integrar varias partes de sí mismos que han sido indeseadas o cortadas, y las traemos de regreso a nosotros mismos y las ayudamos a integrarlas de una manera saludable. , ayudándonos a hacernos completos y sanarnos a nosotros mismos.

Es similar a... Si te cortas el cuerpo, no tienes que decirle a tu cuerpo cómo curarse, ¿verdad? Simplemente limpie el corte y coloque una curita sobre él, y el corte se curará solo. Lo que estamos descubriendo es que lo mismo parece funcionar desde el punto de vista de la salud mental cuando creamos las condiciones adecuadas para la curación. Entonces, si creamos, nuevamente, el espacio seguro, el contenedor seguro, el apoyo de un terapeuta, con estos medicamentos como MDMA, es casi como si le estuviéramos permitiendo a la persona esta sanación dirigida internamente para curarse a sí misma de adentro hacia afuera. , con, de nuevo, la ambientación y el soporte adecuados. Es realmente interesante.

Dra. Bogner:

Wow wow wow. Es casi como iniciar esta cascada de eventos, casi encender la chispa con esto para curarte a ti mismo, ¿verdad?

Alejandro Bacher:

Absolutamente.

Dra. Bogner:

Háblame de este enigma. Voy a ver a mi médico y, en 15 minutos, me diagnostica depresión. No hablo personalmente, hablo en general. Sucede todos los días en todos los consultorios de un médico de familia. Y me receta Prozac. Sabemos que el Prozac está aprobado por la FDA para la depresión, pero cuando observa los efectos secundarios, el insomnio, el dolor de cabeza, la somnolencia, la ansiedad, el nerviosismo, los problemas sexuales, el aumento de peso y, por último, el suicidio, la advertencia de recuadro negro, ¿verdad?

Así que sabemos que la psilocibina... Y, por cierto, para aquellos que no saben, la psilocibina, también conocida como hongos mágicos, ciertamente ha existido durante, creo, miles de años, me dijiste, mucho más que el Prozac. Pero sabemos que por estos medicamentos, no puedes morir. Tal como sabemos por el cannabis, no puedes morir. Puedes comer una libra y estarás bastante drogado, pero no morirás. Lo mismo con el LSD, con la psilocibina. No estoy seguro acerca de MDMA. Pero la FDA lo considera una Lista I, altamente ilegal.

Entonces, ¿por qué es ese el caso? ¿Cuál es su razonamiento con respecto a justificar que este es un fármaco de la Lista I y dónde estamos con esto? Mencionaste Johns Hopkins, y estoy seguro de que muchas otras grandes universidades están estudiando esto, tal vez incluso en todo el mundo. Sé que en Inglaterra están investigando mucho sobre psicodélicos. Pero, ¿dónde estamos con esto y qué podemos esperar a lo largo de los años? Si hay un ensayo que muestra beneficios, ¿por qué no se programaría? ¿Y cómo estás integrando esto en tu práctica? ¿Como es eso posible? ¿Cómo puedes hacer esto? ¿Cómo puedo hacer esto aquí en Michigan, por ejemplo? Solo un momento general en el tiempo, ¿dónde estamos con esto?

Alejandro Bacher:

Claro, gran pregunta. Déjame ver si puedo cubrir todo. Si dejo algo fuera, recuérdamelo. Pero en realidad es casi ridículo que tres de las cuatro sustancias de la Lista I sean MDMA, psilocibina, LSD, en realidad cannabis y luego heroína. Así que cuatro de los cinco de ellos.

Dra. Bogner:

¿No es DMT? DMT, ¿no está eso también en la lista? ¿Dimetiltryptamina?

Alejandro Bacher:

Posiblemente. No estoy seguro. Probablemente lo sea. Pero cómo todo esto... Y la cocaína es en realidad una sustancia de la Lista II. Quiero decir, es realmente ridículo. En mi opinión, el alcohol debería ser una sustancia de la Lista I si vamos a considerar realmente dañino, sin beneficios médicos, y lo que le hace al cuerpo. Así que es interesante cómo ahora MDMA, psilocibina, cannabis, todos estos y, con suerte, pronto también LSD, nos estamos dando cuenta de que en realidad tienen inmensos beneficios para la salud cuando se trata de ayudar con el tratamiento y la atención de la salud mental. Desafortunadamente, todas estas sustancias se incluyeron en 1970 con la Ley de Sustancias Controladas como sustancias de la Lista I, porque en parte quedaron atrapadas en toda la histeria del movimiento contra la guerra y el movimiento hippie, y Nixon tratando de...

Dra. Bogner:

Ricardo Nixon.

Alejandro Bacher:

Sí, y Richard Nixon tratando de pintar el movimiento contra la guerra como un grupo de personas que consumen drogas, y desacreditarlos y convertirlos en estos delitos de uso de drogas, lo cual es ridículo porque lo que estamos descubriendo es que, a diferencia del hecho de que el alcohol hace que la gente agresivo... ¿Verdad? Creo que algo así como el 70% de las personas arrestadas por agresión están intoxicadas con alcohol. Los psicodélicos en realidad hacen mucho mejores ciudadanos, ¿verdad? Los psicodélicos en realidad reducen los delitos violentos. Reducen la violencia de pareja. Crean una sensación de interconexión, mirándote a ti mismo dentro de un contexto más amplio de un todo, no estando separado y solo en el mundo, sino viéndose a sí mismo como parte de un todo más grande.

Así que hay tantos que estamos encontrando, guau, de nuevo, que la FDA ahora ha otorgado el estado de avance a dos de ellos. Y con suerte, el LSD aparecerá poco después. Pero desafortunadamente, debido a que se ha difundido tanta información errónea y mentiras sobre el LSD, y también lo que hizo la CIA, simplemente probándolo para el control mental en personas en los años 50 y 60 sin que ellos lo supieran, hay una historia oscura allí. Desafortunadamente, ha sido más lento en llegar. Pero otros

países, como Suiza, están, gracias a Dios, haciendo estudios con LSD que también están dando resultados muy prometedores.

Pero volvamos a su pregunta sobre cómo podemos acceder a ellos ahora, o cuál es el estado actual, y cómo puede la gente empezar a trabajar con él. Mencionó el hecho de que, sí, cuando se trata de depresión en este momento, acude a cualquier psiquiatra, su primera línea de defensa, lamentablemente es, sí, considerar la medicación. Porque a la mayoría de los psiquiatras, especialmente a los que han sido entrenados en los últimos 20 años, no se les enseña... No se les dan otras herramientas excepto, aquí está su pastilla, aquí está su antidepresivo, aquí está su ansiolítico, aquí está su antipsicótico. Son tan limitados en su capacidad para tratar problemas de salud mental.

Y la ironía es que cuando se trata de... La única sustancia legal en estos días es la ketamina que ha sido aprobada por la FDA. Entonces, cuando se trata de recomendar ketamina, primero tienen que pasar por todos los demás medicamentos disponibles y averiguar si todos esos no funcionan, y luego puedes optar por la ketamina, que para mí son solo los grupos de presión farmacéuticos que empujan su drogas en la gente, ¿verdad? Porque es como, ¿por qué deberíamos pasar por todos estos otros cuando, al igual que la MDMA y la psilocibina, estamos encontrando grandes resultados con la ketamina, que no necesita tomar por el resto de su vida o todos los días? Solo tiene que tener un par de sesiones de terapia asistida con ketamina, y vemos cambios masivos y cambios que duran un período de tiempo. A veces es necesario volver por un poco más en seis u ocho semanas, o un par más, pero no a diario, ¿verdad? Y para mí, creo que el lobby farmacéutico está aterrorizado por lo que se avecina con estos medicamentos, porque sí...

Dra. Bogner:

Y no solo ellos, sino los practicantes.

Alejandro Bacher:

Oh sí. Toda la psiquiatría. Si yo fuera psiquiatra, estaría aterrorizado, porque toda mi carrera está amenazada en este punto, a menos que los que ya están empezando a abrazarla. Pero ni siquiera puedo encontrar, en su mayor parte... La mayoría de mis amigos, colegas que son psiquiatras, no saben mucho sobre psicodélicos. Y cuando busco asociarme con personas... porque recibo a muchas personas que vienen a mí y me dicen: "Escucha, estoy cansado", como decías, "de estar tomando este medicamento antidepresivo, ansiolítico, donde me vuelvo como un esclavo de él. Soy adicto a él, no puedo dejarlo, o tengo efectos secundarios graves, efectos secundarios sexuales, o lo que sea. O que ya no me funciona, y ahora yo tengo que cambiar a un nuevo antidepresivo, y cuando lo dejo, tengo tendencias suicidas, simplemente no puedo funcionar y trabajar". Es increíble escuchar lo difícil que es para las personas dejar estos medicamentos una vez que los toman durante un largo período de tiempo.

Y la gran mayoría, una vez que empiezan con ellos, acaban atascados en ellos durante años. Luego, para entonces, es muy difícil salir y hacer la transición. Y luego estás lidiando con los efectos secundarios de otros medicamentos [inaudible 00:39:57] para ayudarte con el que estás tratando de dejar.

Trabajo con personas que están en el punto de vista de la microdosificación, y literalmente no hay daño que pueda resultar de la microdosificación de LSD y psilocibina. Estas son sustancias completamente naturales, no tóxicas. No es que quiera alentar altas dosis de LSD, porque hay una bestia completamente diferente, pero no hay una dosis tóxica conocida de LSD que incluso exista en un nivel de neurotoxicidad. Pero hablemos de microdosis. En microdosis, [inaudible 00:40:31]

Dra. Bogner:

Sí, explícanos la microdosificación, la macrodosificación. Supongo que cuando hablas de las ceremonias, estamos hablando de macrodosis, más como una dosis más grande supervisada, supervisada. Pero, ¿qué pasa con la microdosificación? ¿Es más una especie de rutina matutina no supervisada, usando una pequeña cantidad?

Alejandro Bacher:

Sí, la microdosis suele tomar una décima parte de una dosis estándar normal o menos. Y quieres descubrir cuál es el punto óptimo para ti. Pero es tomar una décima parte de una dosis o menos durante un período de tiempo, de uno a tres meses. Y hay diferentes tipos de protocolos. Está el protocolo del Dr. Fadiman, que es de un día, dos días de descanso, y luego está el protocolo de Paul Stamets, que es de cinco días, dos días de descanso. Pero lo ideal sería trabajar con alguien como yo o alguien que sea un entrenador de microdosis o que tenga algo de experiencia con estos diferentes tipos de medicamentos y sepa cuál sería mejor para lo que sea que esté buscando. Pero una vez que determinamos cuál tiene más sentido para cualquiera que sean sus necesidades, sí, básicamente está tomando la dosis, ya sea un día, dos días de descanso, o cinco días, dos días de descanso, por un período de tiempo, y simplemente escribiendo en un diario, simplemente prestando atención a lo que estás notando.

Y muchas veces, las microdosis son subperceptuales, ¿verdad? Lo que significa que a menudo ni siquiera te das cuenta de lo que está pasando. Algunas personas lo describen como, no es lo que notas sino lo que no notas. Así que no notas la ansiedad, o no notas la depresión, no notas la rumiación. Entonces, nuevamente, son estos efectos sutiles en la red de modo predeterminado de los que hablábamos antes, donde incluso con el nivel de microdosis, realmente ayuda a silenciar o bajar el volumen en esa parte del ego de nuestro cerebro para que no estemos rumiando, no estamos estresados o ansiosos, o rumiando, deprimidos, donde podemos simplemente bajar el volumen y enfocarnos más en la creatividad y estar en el momento presente y generar nuevas ideas para cualquier trabajo o nuestra carrera es.

Y lo que encontramos también es que, nuevamente, incluso con la microdosis, ayuda a motivar naturalmente a las personas a comenzar a vivir vidas más saludables. Entonces, incluso en microdosis durante uno, dos, tres meses, y luego les pedimos a las personas que hagan una pausa y vean cómo van las cosas, porque generalmente durante esos uno a tres meses las personas comienzan a desarrollar rutinas y actividades más saludables, como comer más sano, no beber tanto, comenzar a caminar o ir al gimnasio o con frecuencia o hacer más yoga. Se necesitan alrededor de 90 días para que un comportamiento se vuelva automático, parte de nosotros mismos. Entonces, lo que encontramos es que, nuevamente, después de uno, dos, tres meses de microdosis, las personas comienzan a desarrollar estos hábitos más saludables de pensar, comportarse y percibir, que cuando los detenemos, continúan con estos nuevos hábitos desarrollados. y continuar viviendo estas formas más saludables y no experimentar tanta ansiedad, estrés, depresión y rumiación.

Dra. Bogner:

Bien bien. Alex, para aquellos de nosotros que queremos obtener más información sobre cómo comenzar con esto, obviamente, debido a que es un Programa I, no aconsejo que nadie intente esto, obviamente, sin discutir esto con sus proveedores de atención médica, pero vamos a digamos que alguien quiere dar el siguiente paso y dice: "Está bien, quiero hablar más a nivel personal, discutir mis problemas y ver qué plan podemos generar a partir de aquí", ¿cómo pueden ponerse en contacto contigo? ¿E incluso brindan servicios como ese para individuos en lo que respecta a la consejería? ¿Cómo funciona?

Alejandro Bacher:

Sí. Una vez más, reiteremos y seamos muy claros que estos medicamentos siguen siendo drogas ilegales de la Lista I, según la DEA. Yo trabajo con la gente, pero no les doy los medicamentos. Sin embargo, dicho esto, es similar a la forma en que un psiquiatra trabaja con la farmacia. Trabajo con personas que son productores y distribuidores de estos medicamentos de gran reputación. Entonces, una vez que me reúno con una persona y determino si es una buena opción para nosotros trabajar juntos y hacer microdosis de entrenamiento o terapia asistida por psicodélicos, entonces remitiré a la persona a estos productores, distribuidores, para obtener el medicamento en la dosis correcta. , y luego trabajar con el cliente de esa manera como una forma de protegerme, pero también para ayudar a las personas a tener acceso a estos medicamentos que, de nuevo, son realmente revolucionarios en lo que respecta a la atención de la salud mental.

Y la forma en que la gente puede conectarse conmigo, simplemente puede buscar mi nombre en Google, Dr. Alexander Bacher, que es BACHER. Tengo un sitio web, conciergeaddictiontreatment.com. También escribí un libro llamado Ser humano: Recuperar nuestro verdadero poder y potencial, y también tengo un sitio web para ese libro. Se llama beinghumanmovement.com. También puedes seguirme en Instagram, [DrAlexanderBacher](https://www.instagram.com/DrAlexanderBacher). Publico mucha información allí para ayudar a educar a las personas relacionadas con las microdosis y lo terrible que es el estado actual de nuestro enfoque médico occidental para tratar las enfermedades mentales, a través de la medicación y la supresión de los síntomas en lugar de llegar a la causa raíz y ayudar. para crear sanación desde dentro.

Dra. Bogner:

Vaya, fascinante. Bueno, muchas gracias, Alex. Aprecio tu tiempo. Espero poder tenerte de vuelta en este podcast para profundizar un poco más en él. Y sí, gracias. Cualquier persona interesada, por favor contacte a Alex. Espero que te ayude. Que tengas un buen día en California, Alex.

Alejandro Bacher:

Muchas gracias. Tú también, cristiano. Mis mejores deseos. Cuidarse.

Dra. Bogner:

Cuidarse.

Introducción/Salida:

Como aprendiste, no estás solo. Hay recursos, y tal vez el Dr. Bogner pueda ayudarlo a usted o a un ser querido con un plan personalizado que se adapte mejor a su camino hacia el éxito. Comuníquese con él en línea para programar una consulta personal en www.drbognerhealth.com.