

SESSION
GAMES
PEOPLE
PLAY

by

Lisa Bieberman

*A Manual
for the Use
of
L S D*

\$1.00

Contenido

Dedicatoria.....	3
Introducción	5
Así que vas a tomar LSD.....	7
Juegos psicodélicos	16
Sáquenme de aquí.	18
Este no cuenta.....	28
Juegos de evasión.....	29
El Bebé.....	30
El diván	31
El Borracho	32
Tengamos una orgía.....	33
¿Dónde está Harry?.....	34
El adivinador del pensamiento	37
Tengo todas las respuestas	39
El Mesías.....	40
Nosotros contra ellos.....	41
La Parada Apresurada.....	43
Unos cuantos consejos.....	46
Así que has tomado LSD	46
Apéndice sobre otras drogas psicodélicas y su uso.	51

Dedicatoria

Dedicado con amor a Frank Ferguson, quien me dio mis primeras semillas de *Morning Glory*, y a Barbara Dunlap, quien me entró a casa para protegerme de la lluvia.

JUEGOS PSICODÉLICOS: Un manual para el uso del LSD.

Por Lisa Bieberman

Publicado por el centro de información psicodélica

26 Boylston St., Cambridge, Massachusetts Copyright 1967 por

Lisa Bieberman Título original:

SESSION GAMES PEOPLE PLAY: A manual for the use of LSD

Introducción

La necesidad de un manual práctico para el uso del LSD se ha vuelto evidente para aquellos interesados en los problemas psicodélicos de los últimos cuatro años. Con más y más personas del común tomando LSD y drogas similares, y con los supuestos expertos que no tienen algo más instructivo que decir que "Nó lo hagas", el principiante muchas veces no tiene ningún lugar para encontrar la información más elemental. Sesiones miserables son muchas veces el resultado de no conocer las reglas básicas, las cuales pueden ser tan convencionales como el hecho de saber cuánto dura una sesión.

La literatura limitada que existe sobre cómo conducir sesiones de LSD está dirigida usualmente al guía profesional, experimentador o terapeuta. Este manual está dirigido al consumidor mismo. En la actualidad, aconsejar al usuario para "encontrar un guía calificado" no tiene sentido. Guías competentes, disponibles para guiar sesiones para otros que no sean amigos cercanos, simplemente no existen. No puedo

pensar en nadie, en ningún lugar a donde podría mandar a un extraño para que sea guiado en una sesión de LSD. Y es muy rara la persona que está dispuesta a esperar con la esperanza de que un lugar así pueda ser encontrado eventualmente. Hay que esperar que la situación actual no continúe, pero al no divisar ningún cambio inmediato debemos lidiar con el problema actual tal como existe hoy. En próximos años, cuando podamos tener esperanza de que existan centros psicodélicos, en el que trabajen guías experimentados, un manual como este seguirá siendo útil, porque la experiencia del LSD, tan personal y subjetiva como es, está afectada por la actitud individual y el comportamiento más que por cualquier otra cosa.

La literatura restante disponible para el hombre común está demasiado enfocada en las descripciones poéticas del estado en el que el LSD pone a los consumidores, o en interpretaciones en términos de misticismo oriental. Me ha impresionado el número de personas que han tomado LSD después de leer estos libros y han quedado atrapados en una situación desagradable que cualquiera que hubiera realizado tres sesiones les pudiera haber prevenido.

Este libro no es, entonces, una guía a través del paraíso, sino una discusión realista de la

clase de cosas que pueden salir mal en una sesión de LSD y cómo prevenirlas. Para aquellos que quieran una visión más pomposa les recomiendo "*The joyous cosmology*" de Alan Watts y "*Psychedelic Prayers after the Tao Te Ching*" de Timothy Leary.

Me disculpo con mis lectores hippies por la palabra anticuada "sesión" (palabra vintage de 1963), porque me doy cuenta que el término actual es "trip". Aprendí a llamarlas sesiones bajo la influencia de Leary y Alpert en Harvard y nunca me he acostumbrado a pensar en el evento del LSD como un viaje, lo que sugiere irse lejos, cuando para mí el LSD significa un estado intensificado de estar aquí y ahora. Simultáneamente, debo disculparme con mis lectores no hippies por el uso de modismos como "tripiado", "subir", "bajar", "engomado" en lugares donde el lenguaje convencional podría ser usado todavía. Creo que el significado de estas palabras será evidente en el contexto, y he tratado de no usarlas demasiado. Creo que "tripiado" es una palabra engañosa para describir el estar bajo la influencia del LSD, pero la uso por brevedad.

Así que vas a tomar LSD

Así que vas a tomar LSD. Tienes algunos papeles, preferiblemente de una fuente confiable. Has leído una variedad de reportes al respecto, algunos de los cuales deben haberte

atraído. Tienes una idea de la clase de experiencia que buscas, pero eres cauteloso por miedo de tener un “mal viaje”.

Lo que puedes no darte cuenta es que la clase de sesión que tengas depende mucho de ti. Posiblemente tienes un amigo experimentado en el LSD para que te guíe. Esto es bueno, pero sin embargo, no importa que tan buen guía sea tu amigo, tendrás que hacer la mayor parte del trabajo tú mismo.

¿Trabajo? ¿Tripiarse puede ser trabajoso? Si, una sesión psicodélica es un trabajo muy duro, aunque puedas hacerlo sentándote, estando quieto y callado. Podrías tener que examinar tu filosofía completa de vida, incluyendo áreas que no has examinado por años, si es que alguna vez lo has hecho. Puedes encontrarte con opciones o decisiones que son muy difíciles de hacer. Tu vida, tus hábitos, tus relaciones con otros van a ser analizadas. Para cuando finalices la sesión, vas a estar muy cansado.

¿Entonces el LSD no es divertido? Has escuchado que es una experiencia de éxtasis. Lo es, o puede serlo. Pero es una clase muy diferente de diversión que cualquiera que conozcas, desde recreación ordinaria hasta otra clase de drogas. Ir a una sesión de LSD con la idea de que va a ser una traba tranquila y sin preocupaciones es un error que lleva hacia juegos de malos viajes.

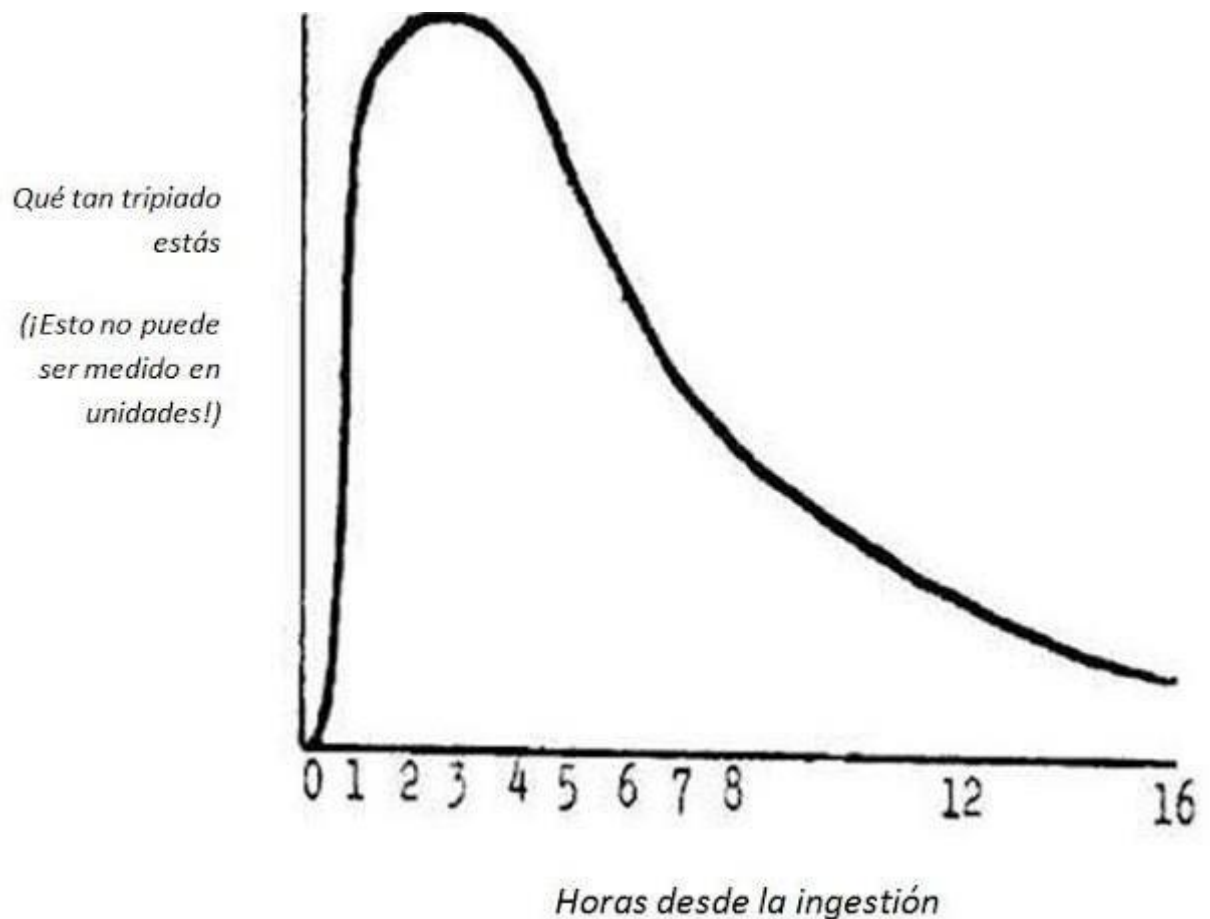
¿Deberías tomar LSD entonces? Este libro no responde esa pregunta debido a que no conozco la respuesta, y sospecho que ya te habrás hecho a la idea de algún modo. No hay ninguna condición mental o física conocida que sea una contraindicación definitiva al LSD en todas circunstancias. No quisiera tripiar a (a) una persona con menos de 18 años o (b) una persona con una historia clínica de psicosis, pero no diría dogmáticamente que una persona así no pueda tener una buena sesión bajo guía.

Creo que un adulto saludable puede tener una experiencia psicodélica beneficiosa y segura, asumiendo que la persona sabe qué hacer y que sus expectativas no sean poco realistas. Algunas de las expectativas poco realistas son: (1) Que el LSD va a curar algo, (2) que el LSD te va a dar poderes psíquicos, (3) que puedes tener una experiencia de "super sexo" con él, (4) que tu experiencia de LSD va a ser como la de tu amigo Joe, o como alguna experiencia de la cual hayas leído; (5) que va a ser como la marihuana, sólo que un poco más fuerte, (6) que si no te gusta siempre puedes tomar un tranquilizante y apagar el efecto; (7) que tomar LSD va a mejorar tu memoria o tu I.Q.

Si te estás acercando una experiencia con LSD por alguna de estas nociones en mente, olvídate de ellas ahora. El LSD no es magia. No te va a hacer más inteligente, o darte ninguna

clase de poder especial. Tu experiencia va a ser propia, y no como ninguna que hayas escuchado. El LSD te da una nueva perspectiva de tu vida por varias horas, y puesto que es tu vida lo que vas a observar, no va a ser como la sesión de nadie más. El LSD no es como la marihuana en absoluto, a pesar de que los marihuaneros se vanaglorien de lo contrario. La sesión puede, o puede que no "cure" algunos de tus problemas psicológicos, pero no puedes estar seguro de ello.

De hecho, es mejor apartarse de todas las expectativas tanto como sea posible. El LSD va a ser seguramente diferente de cualquier cosa que puedas esperar, entonces ¿Por qué no acercarse a él reconociendo que es territorio desconocido? Esto puede tener la ventaja de rescatarte del juego derrotista de "¿Qué tan tripiado estoy?". Debido a que no sabes cómo es estar tripiado, no hay razón alguna de tratar de saber si ya estás tripiado o no. Asumiendo que sea LSD genuino, y que has tomado suficiente, él va a hacer su parte. Si debes saber que tan tripiado estás, mira el reloj. El tiempo programado para una sesión de LSD va algo así:



Antes de tomar LSD, dibuja una gráfica como esta, colocando el tiempo inicial en lugar del cero, y las horas siguientes en lugar del 1, 2, 3, etc. Entonces, si quieres saber que tan tripiado estás, sólo mira la gráfica y compárala con el reloj. Esto parece como una idea muy

singular, pero puede llegar a ser verdaderamente útil. Puede evitar que una sesión se termine demasiado pronto (El juego de la parada apresurada). Puede que te salve también de juegos de competencia espiritual, en la que la gente se preocupa de si han subido tan alto como sus amigos. He conocido gente que ha tomado demasiado LSD porque sienten que no han sentido una "muerte del ego" o un "estado de transición". Olvida todo acerca de los "niveles". En gran medida carecen de significado. Aprenderás lo que el estado del LSD significa para ti, después de varias sesiones. No te preocupes si no es como la descripción de alguien más. No puedes comparar que tan tripiado estás con que tan tripiado está Joe. Entonces sigue el reloj. Si nada especial ha ocurrido después de hora y media, te han estafado.

Uno escucha de mucha "preparación" para la experiencia del LSD. Te preguntarás que clase de preparación deberías tomar. De hecho, has estado preparando toda tu vida, y esos años de preparación van a pesar mucho más que cualquier cosa que puedas hacer en el corto tiempo antes de la sesión. Que te digan que te prepares para una sesión es como si te dijeran "¡Preparate para conocer a tu creador!" unas cuantas horas antes de que te disparen.

Si hay alguna preparación de último minuto para la experiencia del LSD sería llenar tu mente con las cosas que son más queridas y sagradas para ti. No te sumerjas en filosofía oriental, a menos de que ya seas un amante de ella. El estado psicodélico no es más oriental que occidental. Piensa en las cosas que te importan, la gente que amas, las cosas que esperas hacer con tu vida. Trata de limpiar tu mente de emociones negativas, de resentimientos y de celos. Di algo agradable a tu suegra, o a quienquiera que llene ese lugar en tu mundo. Una buena conciencia es toda la preparación que puedes tener.

Por el lado técnico, la preparación consiste en asegurarse de que las condiciones físicas y sociales sean como deban ser. Decide con buena antelación quien va a participar en la sesión. Todos deben conocerse y confiar los unos en los otros. Entre más tiempo de la vida hayas compartido con tus compañeros de viaje mejor. Hasta que seas bastante experimentado deberías evitar tomar LSD sólo, y también evitar sesiones de dos personas. Esto es especialmente cierto para parejas que no estén casadas, sin importar su relación sexual. Una sesión de dos personas es muy difícil, porque limita la interacción social a las dos personas. Hablar es difícil cuando estás tripiado. Esto no es un problema en un grupo, puesto que todo el grupo puede sentarse callado y nadie se va

a sentir avergonzado. Pero en una pareja el silencio se vuelve incómodo. Es poco saludable engomarse descifrando lo que la otra persona esté pensando, y esto puede resultar en juegos de "adivinator mental". Una relación puede ser presionada dañinamente cuando dos personas inexpertas toman LSD juntas. Para tus primeras sesiones mantén un grupo de tres o cuatro. Debes evitar un grupo de más de cinco personas por ser demasiado distractor.

Si ninguno es experimentado, es una buena idea tener un amigo cerca que no tome LSD.

A través de este libro hay una mención frecuente de ser "experimentado" en el uso de drogas psicodélicas. ¿Cuando eres lo suficientemente experimentado para tomar LSD sólo o hacer otras cosas que a los principiantes no se les recomienda? Esto depende de tu madurez y también del número de sesiones que hayas tenido. Debes haber tenido al menos cuatro, y estar satisfecho con el hecho de vivir una sesión –con todas sus 16 horas- sin tener miedo, confundirte, deprimirte exageradamente o sobrepasarte con los demás. Debes estar consciente de lo que está sucediendo en todas las fases de la sesión y ser capaz de actuar con tu conocimiento tan racional y eficientemente como si no estuvieras tripiado. Deberías ser capaz de llevar a cabo los planes hechos al comienzo de la sesión.

Deberías ser capaz de llevar a cabo una conversación normal si la situación lo requiere. En otras palabras, debes sentirte como en casa en el estado psicodélico.

Todos los participantes de la sesión deberían reunirse con antelación y acordar la hora y el lugar, y la composición del grupo. Todos deberían acordar permanecer juntos por al menos diez horas. Todos deberían tener suficiente conocimiento sobre el LSD sobre cómo evitar juegos que los malviajen, y deberían acordar no jugarlos.

El lugar escogido para la sesión debería ser preferiblemente la casa de alguien, y si es posible que este lugar sea familiar para los miembros del grupo. Asegúrate de que puedas permanecer allí sin ser perturbado por al menos 16 horas. Debería ser un lugar limpio, atractivo y cómodo. Debes levantar todo el desorden y limpiar el lugar. Es una buena idea tener colchones y cojines suficientes para que todos tengan un lugar donde recostarse si quieren (aunque mantenerse de pie es lo mejor para la mayor parte de la sesión). Deberían tener cobijas y kleenex. No hay necesidad de tener objetos artísticos o cosas para mirar a menos de que tengan algún significado particular para alguno de los participantes. Entre más simple mejor. Si se quiere música debe ser calmada y melódica, nada estridente

o raro, y no debería ser escuchada entre la segunda y la cuarta hora. La privacidad es esencial – si en la casa hay visitantes que estén acostumbrados a llegar sin avisar, se hace necesario un letrero de “no molestar” en la puerta o algo por el estilo. A nadie se le debería permitir entrar o salir durante la sesión. Debería ser posible ir al baño sin aventurarse en territorio público. Los teléfonos deben ser desconectados para evitar llamadas que entren o que salgan. Un paisaje rural o suburbano es mejor, donde puedas ver algo verde afuera en la ventana y tomar algo de aire fresco cuando la abras. Si vives en Nueva York, tú te lo buscasteⁱⁱ.

No tengas una sesión en una playa, en un campo o en el bosque, a menos de que seas, otra vez, muy experimentado. Hay muchas oportunidades para desorientarse, para asustarse por encontrarse extraños, incomodidad física y juegos de “¿Dónde está Harry?” Permaneciendo en un cuarto conocido tienes al ambiente cuidándote y no tienes que preocuparte por ello. La confusión y la distracción son minimizadas.

Deberías asegurarte de tener dos días libres, incluyendo el día de la sesión y el día después.

Juegos psicodélicos

Adicionalmente, además de asegurarte de tener un ambiente apropiado para la sesión y asegurarte de tener un estado mental tranquilo, deberías saber cómo evadir ciertas trampas. Estas son aquellas de las que uno puede no ser consciente sin saber algo acerca de cómo es una sesión. Casi todos tarde o temprano caen en estas trampas, pero si sabes de ellas con antelación puedes salir mucho más rápido. Le he dado el nombre de "juegos psicodélicos" a estas cosas que deben ser evitadas (pido perdón a Szasz, Berne, Leary, y otros cuya definición específica de "juego" no me he molestado en adoptar). Este es entonces un manual negativo, en el sentido que te dice que no debes hacer. Dada una buena preparación y un conocimiento de lo que no hay que hacer, lo que deberías hacer no debe presentar problema alguno.

Cuando se les dice lo que no hay que hacer en una sesión, mucha gente pregunta "¿Por qué? ¿Es peligroso?" La mayoría de estos juegos, con la posible excepción de "Sácame de aquí", no tienen mucha probabilidad de ser peligrosos. Yo recomiendo no jugarlos, no porque vayan a hacerte daño, sino porque la sesión probablemente va a ser más placentera y más satisfactoria si los evitas.

Algunas personas probablemente sentirán que este manual es demasiado negativo. Ellos dirán que al discutir todas las cosas que pueden salir

mal en una sesión estoy dándole a las personas demasiadas cosas de que preocuparse. Esta no es mi intención, así que déjenme decirlo claramente: Es siempre posible que no estés tentado a jugar ninguno de los juegos que este libro desaconseja. También es posible que el viaje a través de tu sesión sea un claro deleite. Espero que así sea. En ese caso no necesitarás un manual, pero no te hará ningún daño leer este.

Sáquenme de aquí.

Es el peor de todos los juegos psicodélicos. En su peor forma puede convertir una sesión en una pesadilla para todos los involucrados. Pero no lo tienes que jugar, si te convences de que no tienes que hacerlo.

Es muy común que durante la primera parte de una sesión, entre la media y hora y media desde la ingestión (la subida pronunciada en la gráfica), te puedas sentir asustado, incómodo o confundido. Esto puede que no suceda, pero si lo hace, eso no significa que algo está mal — esto sólo es parte del proceso de subir para muchas personas, especialmente para las inexpertas. No es fácil de explicar por qué sucede esto, porque es un sentimiento muy peculiar y subjetivo. Puede tomar la forma de sentir que pierdes el control, no ser capaz de seguirle pista a tus pensamientos, o de la idea que hay algo que está sucediendo que tú no

entiendes. Este sentimiento de perder el control es en parte ilusorio: De hecho, estás en completo control de tu cuerpo, si tuvieras que usarlo, lo que usualmente no es cierto puesto que sólo debes permanecer sentado allí. Puede que sientas que no controlas completamente tus pensamientos. De hecho, nunca los controlas, incluso cuando no estás usando una droga, pero con el LSD pareciera que tienes más pensamientos, que van de manera más rápida y menos lógica. Tus pensamientos se van fácilmente por la tangente, así que puede que sientas una pérdida en el sentido de continuidad, y los momentos parecen seguirse los unos a los otros sin el hilo que los conecta normalmente. Esto puede ser desconcertante, pero no es malo ni peligroso, y puede ser verdaderamente divertido si no luchas contra ello.

La razón de que puedas controlar tu cuerpo mientras tus pensamientos se apresuran de esta manera es que tu cuerpo se mueve mucho más lento que tu mente. Por ejemplo, si fueras al baño, pensarías un montón de cosas sin relación alguna cruzando el cuarto, pero cuando estés dando cada paso estarías recordando lo que estabas haciendo y lo harías simplemente. Para ti, parecería que estuvieras demorándote un tiempo increíblemente largo para salir del cuarto, pero para un observador estarías moviéndote a tu velocidad normal. Es importante recordar que el sentimiento de ser

incompetente es una ilusión, y que si tienes que hacer algo, simplemente ve y hazlo sin preocuparte excesivamente en el largo tiempo que pareciera que te estuvieras demorando.

Pero, volviendo al juego de Sácame De Aquí, puede que haya un momento muy temprano en la sesión cuando te sientas incómodo. En este punto podrías pensar “¿Porqué me metí en esto? Estaba lo suficientemente feliz como estaba. ¡No me quiero tripiar! ¡Me quiero bajar!!”.

Ahora, aquello que no debes hacer es gritar “¡Sáquenme de aquí!” porque entre más luches contra ello, más difícil es cambiar de mentalidad y dejarse ir. Es más, al tratar de enlistar a otras personas en la batalla, haces que el problema se mantenga aún más. Puedes ver que cualquier cosa que hagas afecta el mundo afuera de tu cabeza mucho más que cualquier cosa que solamente piensas. (Como muchos otros aspectos del LSD, esta es una intensificación de lo que es verdad en la vida “ordinaria”). Si piensas “Sáquenme de aquí” puedes recordar rápidamente que esta no es la manera correcta de proceder, y corregirte. Pero si gritas “¡Sáquenme de aquí!” vas a molestar a todos tus compañeros, y vas a tenerlos a todos haciendo alboroto alrededor tuyo. Y tú no quieres eso, créeme.

Si persistes en este juego, puede crear una bola de nieve. Te puedes sentir peor cada vez más, provocar más ansiedad en tus compañeros, lo que te puede hacer sentir incluso más confundido y sin esperanzas, y continuar así. Esto puede terminar en escenas de gritos y llamadas frenéticas al médico. Esto es lo que se llama descontrolarse. Puedes escuchar que se habla de los “descontroles” como algo que pasa, pero de hecho pueden ser prevenidos, y la persona que puede lograrlo eres tú, no jugando los juegos incorrectos.

Puedes ver que nadie te puede “sacar” del LSD antes de que siga su recorrido natural. Pedirles a tus amigos que te bajen es tan práctico como pedirle a tus compañeros pasajeros en un jet trasatlántico que paren el avión y te dejen a mitad del camino. No recomiendo usar los llamados “antídotos”. Estos son difícilmente efectivos cuando se toman por vía oral. Para terminar una sesión prematuramente se requiere de dosis masivas de un sedante suministrado por inyección, y los amateurs no están en posición de proveer esto. Tomar un tranquilizante o sedante por vía oral puede hacer más daño que bien, manteniéndote con tus esperanzas de bajar — esperanzas que no se cumplen, y que te mantienen en tu estado de luchar contra la experiencia. Una vez que hayas empezado una sesión de LSD tienes que vivirla completa, así llegue el infierno o el

diluvio. Si no puedes aceptar esto, no empieces.

¿Qué deberías hacer cuando te empieces a sentir asustado o infeliz? Bueno, ¿Qué harías en una situación sin drogas que fuera alarmante e inevitable? Tratarías de ser tan valiente y animado como fuera posible, y tratarías de mantener el humor de tus compañeros al igual que el tuyo. El mismo método puede funcionar de maravilla en la sesión de LSD. Tomarse de las manos en círculo es una buena manera de comunicar coraje y apoyo. Estando tripiado puedes cambiar de humor muy rápido. Aquí, al igual que con la acción física, puede haber una ilusión de incompetencia. Puedes pensar que estás tan asustado o deprimido que no podrías sonreír, o que te llegue a gustar la experiencia. Pero sólo trata por un momento de alejar tu mente de tu propia ansiedad y pensar en tus amigos alrededor, y te sorprenderás de lo rápido que te sientes mejor. Esto puede sonar como algún cliché para alguna clase de religión de domingo, pero de alguna manera esas verdades son aun más ciertas cuando estás bajo los efectos del LSD que en cualquier otro momento.

Si simplemente no eres capaz de ser valiente, la otra cosa que puedes hacer es colapsar. Sólo pon tu cabeza encima de tu regazo y deja que

venga lo que sea. Nada puede salir mal así, y vas a darte cuenta muy pronto de que lo que sea que venga no te va a lastimar en absoluto.

* * * * *

En este punto puede que sea útil desacreditar algunas de las ideas que hacen a las personas pensar que existe algo que temer. Probablemente el miedo mismo sea causado por algo más profundo que la desinformación, pero la mente racional tiene su manera para apresurarse hacia ciertas visiones monstruosas y hacerlas razones para tener miedo.

El miedo más común es el miedo de no ser capaz de aterrizar. Como he señalado, es verdad que no puedes bajar por muchas horas, pero algunos periódicos y revistas han hecho un gran trabajo de desinformación haciendo circular la creencia de que alguna gente que ha hecho un viaje de LSD "nunca ha vuelto". Esta creencia sin sentido es responsable de mucho del terror innecesario. Claro que vuelves. Esto es simplemente sentido común. El LSD, como otras drogas, tiene un tiempo predeterminado de acción. No hay ninguna posibilidad de que sigas tripiado una semana después de tomar LSD, como no hay ninguna posibilidad de que sigas bajo la influencia del alcohol, la cafeína o la benzedrina después de una dosis de esas drogas. La duración típica de una sesión de LSD

es de 12 a 18 horas, más cuatro a ocho horas de sueño — tal vez un poco más si tomaste una dosis excesivamente grande. Incluso la gente que se descontrola vuelve a la hora esperada, sintiéndose como unos idiotas por haber hecho tanto escándalo.

Las personas que están pasando por su primera sesión son especialmente susceptibles a la creencia de que no van a aterrizar — esto va para aquellos que están teniendo una experiencia de éxtasis como para aquellos que están asustados. Probablemente esto se deba a que no han aprendido a tomar en cuenta el estado alterado del tiempo. Esta es parte de la razón de porqué es útil tener un reloj en el cuarto.

Otro miedo común es el de morir. Hay varias razones por las cuales la gente tiene la idea de que están muriendo durante una sesión, pero no necesitas engomarte pensando en esto si solamente recuerdas que ninguna persona ha muerto por los efectos del LSD— y ha estado usándose por más de veinte años y ha sido usado por cientos de miles de personas. No se ha encontrado ninguna dosis letal, aunque algunos han consumido hasta diez veces la dosis usual.

Algunos se preocupan por descontrolarse y hacer algo malo o muy loco. Esto es una ilusión.

La verdad es justamente lo contrario — que es necesario un cierto grado de voluntad para hacer cualquier cosa. No tienes que preocuparte por lo que vas a hacer. La cosa más fácil que puedes hacer es sentarte allí, y en la mayoría de los casos eso es exactamente lo que debes hacer. Debido a que el LSD ha sido proclamado en la prensa como el causante de una locura momentánea, probablemente veremos que algunos criminales lo usen como una excusa para sus crímenes. El jurado puede creérselo, pero esto simplemente carece de sentido. El LSD no te quita el conocimiento del bien y del mal o el control sobre tus acciones.

Hasta que el LSD deje de ser ilegal, o semi-illegal en algunos estados, los usuarios se preocuparán de ser arrestados. Esto no debe ser un problema si recuerdas lo siguiente: (1) No debes dejar entrar a nadie que no sea parte del grupo original; (2) si a pesar de los planes te encuentras en contacto con un extraño, él no va a saber que estás tripiado. No es obvio para él de la manera que es para ti — no tienes que dar explicaciones; (3) incluso si él sospecha que estás tripiado no puede probarlo; (4) estar tripiado no es argumento para un arresto. Si te hace sentir más seguro, asegúrate de que en la casa no hayan drogas. Una quinta cosa sobre la que la gente se preocupa cuando está en una sesión es pensar que sus compañeros le están jugando algún

tipo de broma. Estos son los sentimientos "paranoicos" de los que has escuchado hablar: puedes pensar que tus amigos te están mirando de manera extraña o que el significado de sus palabras tiene significados ocultos. El conocimiento de que has escogido a tus compañeros de sesión entre gente en la que confías y que los sentimientos paranoicos ocurren frecuentemente cuando estás bajo los efectos de LSD debería ser suficiente para evitar de que te quedes atascado en estas fantasías. Piensa algo agradable sobre tu amigo y el va a parecer mucho más agradable y menos amenazador.

Lo importante es que no hay nada que temer realmente en una sesión. Esto va a ser entendido claramente si analizas la situación de la siguiente manera: Supón que no tomaste LSD, pero que decidiste reunirte con unos amigos y pensar por 16 horas seguidas con alguna conversación ocasional. Te puedes aburrir, pero no estarías corriendo ningún peligro especial. Ahora, en la sesión de LSD, la situación externa es la misma que fue descrita anteriormente.

La única diferencia es lo que está sucediendo en tu sistema nervioso. La química de tu cuerpo ha sido cambiada de tal manera que por las próximas 16 horas vas a tener experiencias y pensar muy distinto que como normalmente lo

haces. Pero eso no puede herirte. La próxima mañana te levantarás siendo en gran medida el antiguo tú, con la excepción de que unas 16 horas muy inusuales serán añadidas a tu depósito de experiencia de vida.

Así que no necesitas que te saquen de allí. Y si logras evitar jugar este juego habrás evadido la peor de las cosas que pueden salir mal.

Si uno de tus compañeros de sesión está jugando "¡Sáquenme de aquí!" no le digas que lo vas a ayudar a bajar, y no le ofrezcas llamar a un doctor o un antídoto. Recuérdale que la experiencia es transitoria, y si está preocupado asegúrate de mostrarle tu apoyo. Pero no hagas escándalo ni trates de ser un psicoanalista. Normalmente es inútil preguntar lo que está mal, puesto que el probablemente no te lo pueda explicar. Dada tu confianza y apoyo, el puede luchar por superar sus propios miedos.

He estado discutiendo el juego de "sácame de aquí" puesto que ocurre muy temprano en la sesión. Ocasionalmente también es jugado alrededor de la séptima hora, durante el periodo de "re-entrada". Aquí el problema no es tanto el miedo sino la incomodidad física, el cansancio, la depresión o la desilusión de aterrizar. Estos problemas no son usualmente severos si has hecho lo que deberías durante las primeras horas, y si permaneces dónde

estás y no juegas “parada apresurada”. La regla es la siguiente: No trates de salir de allí. Esta fase debe proceder a su propio ritmo. Si tus músculos están tensos, un poco de librium o marihuana te puede ayudar a relajarte. Debes evadir el alcohol y comer demasiado.

Este no cuenta

Se juega cuando quiera que alguien tome un psicodélico por cualquier propósito trivial o poco serio.

Lo más común es cuando tomas una droga de cuya potencia no estás seguro. Entonces pruebas un poquito para ver si funciona. Y lo hace. Y entonces descubres que tienes que vivir el viaje entero, y que no lo habías planeado así.

Luego, también están las sesiones a las que se entra por el único propósito de comprobar alguna hipótesis científica impersonal sobre los efectos de la droga. Tomemos algo de LSD y veamos que tan rápido podemos memorizar sílabas sin sentido, o que tan grandes se vuelven nuestras pupilas.

No hay nada malo al probar estas hipótesis científicas bajo los efectos del LSD, pero es mejor dejarlo para cuando seas lo suficientemente experimentado para hacer estas cosas sin perder el contacto con la experiencia espiritual de la experiencia.

Una sesión de LSD siempre va a ser un encuentro intenso con la realidad. Cada sesión cuenta. Si recuerdas esto por encima de todo cuando vas a una sesión, podrás ser capaz de mantener otros propósitos en su lugar.

Juegos de evasión

Los cuatro juegos que siguen: El Bebé, El Diván, y Tengamos Una Orgía se superponen en cierto modo, y tienen en común un intento de evadir la responsabilidad de la sesión. Probablemente todos juguemos diferentes juegos para evadir la responsabilidad de nuestras vidas diarias, algunos de los cuales el LSD tiende a atravesarlos y exponerlos a la vista. Algunas personas, en un esfuerzo para evadir la incomodidad de ser expuestos a sí mismos, se sumergen en un gran número de juegos distractores que parecieran ser intentos de probar que ellos están realmente drogados, son irresponsables y no saben lo que hacen; o pueden intentar de volverse totalmente dependiente de alguien más, como un niño. Las fiestas alcohólicas son el prototipo de este juego en nuestra cultura. Debido a que el alcohol, en grandes cantidades, verdaderamente nubla la conciencia y debilita su funcionalidad, existe algo de verdad en asegurar que una persona borracha no es enteramente responsable. Esto da a los

jugadores un amplio espacio para hacer el ridículo, excusándose luego en el hecho de que estaban borrachos.

Con el LSD no hay una excusa como esa. La conciencia se eleva, no se nubla, y no hay ningún impedimento para la coordinación muscular, más allá de, tal vez, algo de mareo al comienzo. Si juegas alguno de los siguientes juegos sabrás que es tu propia culpa, sin importar lo que hagas creer a los otros.

El Bebé

Un hombre joven que conozco, que pareciera que apenas acaba de cumplir un año, tiene un procedimiento estándar cada vez que ve algo interesante o bonito. Él lo coge y alegremente lo vuelve pedazos. Algunas personas son así durante las sesiones. Ellos van por ahí metiendo los dedos en cualquier lugar, aplastando cosas, y dejándolas caer donde sea. Ellos tiran las espumas del jabon o los kleenex por el suelo. Es verdad, los objetos normales pueden ser fascinantes cuando estás tripiado, y mantienen algo de lo maravilloso y nuevo que deben ser para un niño pequeño. Pero sé cuidadoso. No destruyas lo que aprecias. De otra manera tu reentrada va a ser difícil, mientras vuelves a un cuarto que está completamente desordenado, y vas a tener que limpiarlo o si no nunca vas a encontrar tus zapatos.

Otra variante de "El Bebé" es cuando en una sesión un participante actúa de manera indefensa y espera que los otros lo cuiden. Se comunica sólo en monosílabos o ruidos sin sentido, y quiere que los demás le pongan atención y le den comida y agua. Supongo que los freudianos llamarían a esto una "regresión a la etapa oral", pero yo lo llamo jugar al Bebé, como un recordatorio de que no solamente le pasa a una persona, sino que está bajo su control. Si tú juegas a ser El Bebé, te pierdes mucho de la alegría de compartir la experiencia con tus amigos. Además, vas a sentirte como un tonto más tarde, y nadie querrá tripiarse contigo de nuevo.

El diván

Es un juego en el que decides que la sesión fue hecha para tu psicoanálisis personal, y empiezas a contarle a cualquiera que te escuche todos tus traumas de la niñez y neurosis actuales.

No me malinterpreten, mostrar algo de sí mismo hasta cierto punto es bueno. A medida que ves a través de algunas de tus fobias y obsesiones puedes sentirte alegre de contarle a alguien, y usualmente encuentras a alguien de tus amigos que también ha estado obsesionado sobre la misma cosa insignificante

tuya, y ustedes se ríen juntos y disfrutan del sentimiento de alivio.

Jugar al Diván es otra cosa. Verter todo el caudal de conciencia que brota de tu mente y gritarlo al mundo no es honestidad, es un intento de monopolizar la atención, y eso también tiende a mantener tu mente estancada, ocultando nuevas maneras de ver tus problemas.

Las personas que juegan al Diván son horriblemente aburridas. Claro, es diferente si te estás tripiando con tu psicoanalista, y si eso es lo que él quiere que hagas. No puedo imaginarme querer estar tripiada con un loquero, pero uno nunca sabe de los gustos de la gente.

El Borracho

La persona que juega a ser “El Borracho” trata de evadir cualquier encuentro existencial en la sesión, reduciéndola a lo trivial. Él sabe que cualquier cosa que esté experimentando es “solamente la droga” así que no deja que el ácido lo mueva. Se ríe incesantemente de manera tonta y disimulada, se mueve con una torpeza exagerada, y generalmente se hace el gracioso.

Como el caso del Bebé y El Diván, este es un caso en el que se lleva al extremo algo que es un elemento normal en la sesión. Hay un cierto

grado de lo absurdo y cierto grado de humor sobre cosas que normalmente son serias, lo que es uno de los placeres de la experiencia del LSD. Pareciera extraña una sesión en la que nadie se riera.

El problema con el chico que hace de Borracho es que no dejará cuarto para nada más. Nada puede ser sagrado para él. No puede decir nada sincero sin calificarlo inmediatamente con un comentario cínico o sin sentido. A menudo el muestra que piensa de su "indulgencia" del LSD como una cosa muy disipada o sucia para hacer. En otras palabras, hace todo lo que sea posible para escudar su pequeño ego del impacto del LSD, pretendiendo simplemente que está borracho. Se engaña a sí mismo y baja a sus compañeros.

Tengamos una orgía.

Es como el juego del borracho, sólo que peor. En una de mis primeras sesiones con semillas de Morning Glory había un chico que se la pasaba pateando el suelo nerviosamente y diciendo "Pongamos algunas canciones y hagamos una maldita fiesta" — lo que se prestaba para la confusión de los demás, quienes apenas se estaban acostumbrando a este nuevo estado de conciencia y no estaban en absoluto con los ánimos para rumbear, pero se preguntaban si estaban siendo unos aguafiestas por no satisfacer estas demandas.

Algunas personas que se encuentran con los extraños e intranquilos efectos iniciales del LSD, responden arrojándose a una frenética persecución del placer sensual. Es una forma de jugar "Sáquenme de aquí" sin la parte de gritar. Y como los juegos del Bebe y El Borracho, reposa en la asociación cultural de las drogas con la irresponsabilidad y el comportamiento salvaje. Para ayudar a convencerse, el jugador trata usualmente de llevar a sus compañeros hacia el juego. La naturaleza forzada de este comportamiento se vuelve obvia cuando te das cuenta que el efecto del LSD disminuye, y en su punto máximo elimina virtualmente, los antojos físicos. La música fuerte, la comida, los juegos sexuales, saltar, pueden hacer poco para confortar a la persona cuyo problema real es que quiere calmar sus pensamientos.

Si uno de tus compañeros de sesión está jugando este juego, debes saber que no tienes que jugar con él y ser complaciente. Siéntate calmadamente y anímalo a hacer lo mismo. Los placeres verdaderos de la sesión, incluyendo los sensoriales, vienen sin buscarlos, sin forzarlos, sin hacer nada.

¿Donde está Harry?

Es un juego que se juega usualmente alrededor de la quinta hora de la sesión, aunque puede suceder en cualquier momento.

Piensas que te gustaría andar por ahí alejándote del grupo haciendo esto o aquello (comer un refrigerio, ver como se ve el Harvard Square cuando estás tripiado, visitar a Joe, etc). Si sales del cuarto sigilosamente con el pretexto de ir al baño, nadie se dará cuenta por algún tiempo. Te sientes confiado de que vas a estar bien. Después de todo es tu sesión ¿Ver todas las cosas que quieras mientras puedas no es algo que te debes a ti mismo?

No es cierto. En primer lugar es muy desconsiderado. Tus compañeros se van a dar cuenta de tu ausencia muy pronto. El tiempo pasa muy lento para ellos — incluso una ausencia de diez minutos puede parecer una hora. Estás en un estado donde te distraes fácilmente. Una vez que hayas salido afuera a deambular no se sabrá cuando volverás. Y todo lo que tus compañeros podrán pensar es poco más que “¿Dónde está Harry? ¿Está bien? ¿Deberíamos mandar a alguien para buscarlo y asegurarnos de que está bien?”.

Puede que sientas que es obvio que estás bien y que es realmente tonto de su parte preocuparse. Sin embargo, ellos se van a preocupar y esto es algo natural. Hay todavía cierta distancia entre ti y el mundo no tripiado.

Tus amigos no están seguros de otra cosa que no seas tú metiéndote en algún tipo de problema. Pareciera que tú te hubieras ido por un tiempo horriblemente largo.

En segundo lugar, estás confundiendo las categorías si crees que ver el mayor número de cosas posible significa deambular por ahí y ver tantos lugares y cosas físicas como sea posible. El viaje es interno. Moverte por ahí y buscar una gran cantidad de estímulos externos es solamente una distracción.

Una tercera razón es que las personas que viven juntas una sesión forman una pequeña comunidad. Permanecer juntos ayuda a mantenerlos a todos arriba, puesto que todos se refuerzan mutuamente. Encontrarías que no es tan fácil comunicarse con la gente de afuera que con tus amigos, puesto que no han sentido esta experiencia tan intensa. Tus amigos te necesitan para mantener el ambiente del grupo, y tú los necesitas. Así que mantente junto a ellos. Esto no significa que deberías apartarte de tus amigos no psicodélicos, pero habrá bastante tiempo para ellos cuando no estés tripiado.

Si algún otro miembro te pone a jugar "¿Dónde está Harry?", no mandes a una persona tripiada a buscarlo, puesto que esto sólo cambiará el juego a uno de "¿Dónde están Harry y Bill?". Si hay alguien que no ha tomado LSD en el grupo

puedes pedirle que vaya a persuadirlo de que vuelva, o por lo menos de que se asegure de que está bien.

El adivinador del pensamiento

El sentimiento de que sabes justamente lo que ocurre en la mente de alguien más, o que están pensando lo mismo que tú estás pensando, ocurre frecuentemente en las sesiones. Algunas veces tú estás en lo cierto y otras no. La cuestión de si la telepatía ocurre o no durante las sesiones (o durante cualquier otro momento) es realmente controversial. Pero una cosa es cierta: Al menos algunas veces en las que piensas que sabes lo que tu compañero está pensando, tú estás completamente equivocado.

Los intentos verbales para comprobar si tus esfuerzos de leer el pensamiento son menos satisfactorios cuando son realizados durante una sesión. Esto sucede debido a que los intercambios verbales bajo el LSD consisten en una parte de palabras y nueve partes de insinuaciones. Desafortunadamente, las insinuaciones que el hablante trata de comunicar, o las cosas que ha comunicado, son muchas veces diferentes de lo que el escucha piensa que quiso decir. El resultado va desde malentendidos graciosos hasta sospechas paranoicas y molestias.

Las expresiones faciales no son un indicador adecuado de pensamientos tampoco, porque puedes verlos distorsionados, y tu puedes proyectar tus propios pensamientos en ellos. Un subproducto infortunado del juego de "Adivinador de Mente" es que el jugador puede sentirse desilusionado y traicionado cuando su compañero falla al actuar de la manera en que el adivinador piensa que va a actuar. O el Adivinador puede volverse paranoico cuando él piensa que percibe pensamientos hostiles entre sus compañeros. Del mismo modo, él puede confundir a sus compañeros si adopta una actitud de "sé lo que estás pensando" o "Tú sabes lo que quiero decir". El compañero se pregunta desesperadamente cómo responder en esta situación en la que él no sabe lo que su amigo sabe que él sabe que su amigo sabe.

Las reglas para evadir este tipo de situaciones son: (1) No asumas que tú sabes lo que tus amigos están pensando, incluso si así parece; (2) No asumas que ellos saben lo que tú estás pensando; (3) evita las conversaciones largas durante el punto más alto de la sesión. No te esfuerces en asegurarte de entender lo que la otra persona trata de decir. Si este esfuerzo persiste, abandónalo y date un minuto de silencio; (4) Cuando hables, habla de manera literal en vez de figurativamente, en frases

cortas y concretas; (5) Si se te pregunta algo, da una respuesta literal y directa.

Si deseas experimentar con la percepción extrasensorial durante la sesión, esto debe ser acordado con los miembros previamente. Como otros experimentos científicos, esto es mejor posponerlo hasta que hayas tenido varias sesiones con LSD.

Tengo todas las respuestas

Los novatos del LSD a veces se convencen de que tienen todas las respuestas a todos los misterios de la vida y el universo. Las mismas personas que son las más dogmáticas acerca de esto son muchas veces las más confundidas y perplejas alrededor de la hora siete, cuando están volviendo a la conciencia ordinaria.

Ve lentamente. Hay pensamientos válidos que se tienen en el estado psicodélico, pero su valor radica en su aplicabilidad en el diario vivir. Recuerda que estás en un estado transitorio, y piensa en cómo puedes poner a tu pensamiento a trabajar para ayudarte a llevar una vida más rica y mejor en tu conciencia ordinaria. No fuerces tus ideas sobre tu conciencia. No hay nada malo en expresar tus pensamientos, pero debes respetar el hecho de que tus compañeros tienen sus propios pensamientos.

Si alguna vez sientes que tienes todas las respuestas puedes estar seguro de que no es así, sin importar cuantas sesiones has tenidoⁱⁱⁱ.

El Mesías

El jugador de “El mesías” no solamente cree que tiene todas las respuestas, él tiene que decirle al mundo acerca de ellas. El va a la calle o coge el teléfono y trata de llamar al presidente. Cualquiera que interfiera con él está impidiendo la salvación del mundo y es puesto en su lugar.

Uno no puede evitar simpatizar un poco con este tipo. El mundo sí necesita una salvación. Si tan solo fuera tan fácil. Desgraciadamente, los pensamientos con LSD, vívidos como pueden parecerte, no se sirven listos para comunicarse. Siendo esencialmente no verbales, no son siquiera fáciles de recordar. Vas a estar por encima del promedio si puedes evitar esto.

El mensaje urgente que tienes que decirle a aquellos afuera, si es que hay algo verdaderamente comunicable y que valga la pena comunicar, puede ser transmitido mañana más efectivamente, porque estarás en un estado mental más cercano al de tu audiencia. Escríbelo.

Nosotros contra ellos

Hay algo acerca de las revelaciones del LSD que las hace tan obvias que no puedes imaginarte cómo no las supiste antes. Esto tienta a algunos a saltar a la conclusión: Son ELLOS. Ellos (la gente cuadrada, el establecimiento o lo que sea) no quiere que la gente conozca esto. Lo están manteniendo en secreto.

Ahora, esto no tiene mucho sentido, porque Ellos tendrían que haber tomado LSD ellos mismos para mantener el secreto, y Ellos no lo han hecho. Pero las restricciones legales sobre las drogas psicodélicas añaden fuerza para que muchos salten a esta hipótesis improbable, y construyan una visión de una sociedad dividida entre los Chicos Buenos y los Chicos Malos.

Hay dos asuntos separados aquí: ¿Por qué están prohibidas las drogas psicodélicas? Y ¿Por qué no tienes el mismo nivel de iluminación cuando no estás tripiado? Dudo que estos asuntos tengan alguna conexión el uno con el otro, porque la gente que prohíbe el LSD no conoce mucho acerca de la experiencia. Los políticos que hacen las leyes están usualmente motivados por un complejo deseo de promover el bien común y el deseo de avanzar en sus

propias carreras, condicionados siempre por lo que conocen y por lo que no. Algunos sin duda creen sinceramente que el LSD es peligroso, y que hacer una ley puede reducir el daño. A otros puede que no les importe el LSD, pero ven una oportunidad política al prohibirlo. Lo que es extremadamente improbable es que un grupo de hombres malvados en un cuartolleno de humo hayan conspirado para mantener algún secreto cósmico lejos del conocimiento público.

La razón por la cual no tienes cierto tipo de conciencia sin la ayuda de LSD es probablemente que simplemente tu sistema nervioso no trabaja de esa manera. ¿Debería trabajar de esa manera? ¿Es el estado psicodélico el estado natural, del que te ha privado tu crianza particular?

No creo que eso sea verdad. No hay evidencia de que en ninguna cultura, en ningún lugar, se haya producido una raza de individuos permanentemente alterados. El estado psicodélico, el cual es apropiado para la contemplación y el resumen del universo, puede que no sea apropiado para la clase de trabajo que satisface las necesidades de la vida. Recuerda que los psicóticos y los iluminados que se supone han (de alguna manera romántica) obtenido una alteración de los sentidos permanente tienen que ser mantenidos por los demás.

¿Esto significa que no puedes llevarte nada de la experiencia contigo? Obviamente eso no es lo que significa, puesto que las experiencias psicodélicas parecen tener una impresión muy profunda en aquellos que las tienen. Cualquier pensamiento que puedas formular verbalmente puede ser traído de vuelta, y va a ser útil incluso si no tiene la inmediatez emocional de la sesión. Algo del brillo de éxtasis puede ser recordado, pero solo tenuemente, y te darás cuenta cuando tengas una segunda sesión cuanto habías olvidado. El esfuerzo de traer de vuelta y aplicar a tu vida diaria lo que aprendiste de la sesión de LSD es un reto continuo.

Hay que esperar que no vayas a volver con un punto de vista arrogante sobre la humanidad que divida el mundo entre Aquellos Que Hemos Estado Allí y los que no. Un sentido de comunidad con tus compañeros de viaje es natural y es bueno, pero, si dañas tus relaciones con los no usuarios y los miras por encima del hombro como gente cuadrada, te volverás irrelevante y tu mensaje no va a ser escuchado.

La Parada Apresurada

Es el más común de los errores en las sesiones, y tal vez el que menos se merezca el llamarse juego, debido a que muchas veces resulta de la ignorancia en vez de algún tipo de acto de deshonestidad o evasión. Simplemente es el intentar terminar la sesión demasiado temprano.

Una sesión de LSD dura como mínimo 12 horas, más a menudo 16. Pero como puedes ver en la gráfica, hay una parte entre la cuarta y la sexta horas en la que la intensidad de la experiencia cae rápidamente y las horas siguientes tiende a desaparecer. Esta fase ha sido llamada algunas veces como el periodo de "re-entrada". El periodo de re-entrada retiene los pensamientos acelerados de las primeras fases de la sesión, con algo de mayor distorsión visual y sensaciones somáticas, y menos de la euforia y flexibilidad de humor. Se siente mucho más como el estado normal que antes, pero no es el estado normal. La mayoría de la gente a la cual no se le ha dicho otra cosa asume que la sesión se termina cuando ellos llegan a este punto alrededor de la quinta hora, y tratan de volver a sus actividades de todos los días, como salir, comer algo o tratar de dormir.

Este es un error, porque apresurarse a realizar actividades diarias tiende a disipar los pensamientos de la sesión, y también tiende a

ser algo depresivo o a ser un “bajonazo”. Dormir es imposible, y los intentos prematuros usualmente te vuelven más incómodo. Comer demasiado temprano en la sesión te puede hacer sentir enfermo.

De hecho, algo del trabajo más valioso de la sesión puede hacerse durante la re-entrada. Este puede ser el periodo en el que puedes volver a pensar acerca de las percepciones de la sesión, desde un punto de vista que tiene la ventaja de estar más cerca a tu estado normal. Realmente, el hecho de que tu experiencia sea simplemente un evento aislado o sea relevante para tu vida como un todo puede depender en gran medida en como uses tu periodo de re-entrada. Permanece en un lugar, junto con tus compañeros de sesión. Pueden hablar más de lo que lo hacían antes, pero los periodos de silencio siguen siendo útiles. Siéntate calladamente y medita, no te distraigas. Esto requiere paciencia, porque las horas de re-entrada pasan muy lentamente. Para la undécima hora está bien comer una comida ligera o irte si así lo quieres. Después de las dieciséis horas deberías ir a la cama y dormir un poco. Si tienes dificultades para dormir en este punto, una dosis ligera de Librium o fenobarbitona te ayudará. Vas a estar algo tripiado hasta que te vayas a dormir.

Unos cuantos consejos

Una sesión cansa demasiado aún sin estar despierto toda la noche. Toma un buen descanso nocturno y empieza en la mañana.

Evita los espejos. Cuando estás bajo los efectos del LSD probablemente te viste horrible en el espejo, probablemente porque tus pupilas están dilatadas y ves todos tus poros. Realmente no te ves tan mal.

No te quedes mirando a un compañero solamente porque su cara esté cambiando en un millón de formas diferentes. Él no sabe porqué lo estás mirando.

Respeta el estado no-tripiado: tienes que vivir en él.

Escribe tus memorias en alguna forma en que las puedas entender el día de mañana.

Para evitar los juegos que malviajan:

Permanece en un mismo lugar.

No hables demasiado.

Se considerado con tus acompañantes.

Así que has tomado LSD

Primero que todo, si no has dormido varias horas de sueño desde que tomaste LSD estás

en la página equivocada. Devuelvete a la página con el título de "Parada apresurada". Vuelve a esta sección mañana por la mañana.

* * *

Así que has tomado LSD. Fue tu experiencia propia y única. Te puedes estar preguntando si varios aspectos de tu sesión fueron típicos o no. Sin duda algunos lo fueron y algunos no. Debido a que eres una persona única, tu experiencia no fue como la de ningún otro. Si en las semanas que vienen encuentras, hablando con tus amigos, que algo te pasó y nadie lo sintió, eso, de ninguna manera, es típico.

Por los próximos días vas a experimentar un humor que es un poco diferente que el usual. Si la sesión fue buena, probablemente te sentirás mejor que lo usual. Pero si la sesión te desilusionó puedes sentirte deprimido. Si es así debes saber que este es un efecto secundario que se va más o menos en dos días. La experiencia de un humor alterado después de una sesión dura tanto como la tolerancia fisiológica al LSD y puede tener posiblemente una base física como psicológica.

Puedes preguntarte si deberías tomar LSD otra vez, y si es así ¿Qué tan pronto? Yo recomiendo

esperar como mínimo tres meses. ¿Por qué tanto tiempo? Bueno, con suerte esta sesión te ha dado mucho que pensar. Debes tener tiempo para trabajar en integrar lo que has aprendido a tu vida diaria. Después de que hayas vivido con ello por varios meses puedes volver al LSD desde un nuevo punto en tu camino de la vida y encontrar nuevos mensajes y nuevos significados. Pero si tomas LSD muy frecuentemente puede volverse una fuerza perturbadora: en vez de ganar fuerza y entendimiento puedes simplemente volverte más confundido. También la experiencia puede perder su profundidad, puede volverse común e ineficaz. En general, pienso que entre más espero para otra sesión, esta adquiere un mayor significado y es más provechosa. (Si lo que te hablo del significado no tiene ningún sentido para ti porque tu sesión no significó nada para ti, puede que hayas sido estafado con la dosis, o puede que tu estado mental te previno de dejarte ir. Sin embargo, todavía recomendaría esperar algunos meses antes de probar otra vez).

Pienso que la mayoría de las personas, justo después de una sesión, se dan cuenta de que no deberían tripiarse otra vez en el tiempo cercano, pero a veces se les olvida como se sintieron y lo hacen de todas formas. Por eso deberías tomar una decisión acerca de cuanto

vas a esperar para la próxima vez y aferrarte a ella.

Si tomas LSD otra vez, tu próxima sesión va a ser diferente de la primera, de hecho cada sesión subsiguiente va a ser distinta. Hay algo muy especial acerca de la primera sesión que nunca se repite. No trates de repetir o revivir sesiones pasadas. Da la bienvenida a lo que cada nueva experiencia puede añadir a lo que has aprendido.

Ahora que has tenido esta experiencia ¿Qué haces al respecto? La gente se ha estado preguntando esto desde que los psicodélicos fueron descubiertos y esta pregunta realmente nunca ha sido respondida. ¿Vas por ahí tripiando a todos los que puedas (esperando que de pronto ellos sepan que hacer al respecto)? ¿Vas a emular a la gente cool adoptando su moda psicodélica y su modo de hablar? ¿Deberías volverte un monje? ¿Deberías empezar con el budismo o con la astrología? ¿A quién deberías de pedir consejo?

Un factor que complica todo es que en el tiempo en el que escribo (principios de 1967) la palabra "psicodélico" parece ser un adjetivo que vende jabón. Muchas cosas que tienen poca relevancia con la experiencia del LSD pasan bajo el nombre de "psicodélico". No te apresures a creer lo que alguien más llama psicodélico si no tiene sentido en términos de

tu experiencia. Deja de juzgar lo que dicen y averigua que clase de personas están envueltas en ello y a donde los está llevando. Lo mismo aplica para los cultos a los que otros usuarios de LSD puedan pertenecer. Los cultos y las modas son transitorios. Trata de distinguirlos de aquello que sea una verdad duradera en tu experiencia.

Debido a que el uso del LSD es un problema social controversial, vas a tener que decidir qué parte vas a jugar en los conflictos sociales y legales al respecto. Puede que yo misma esté sesgada, pero siento que cualquiera que le deba algo de valor al LSD debería tomar partido. Si te mantienes callado y haces calladamente aquello por lo que otras personas están yendo a la cárcel, esto deteriora tu integridad. Claro que no quieres ir a la cárcel tú mismo y de esta manera reducir el bien que puedas proporcionar.

Es necesario aprender sobre las leyes en tu zona (de los estatutos, no de los rumores) y aprender aquello por lo que la gente es arrestado y por lo que no. De hecho, a uno no lo arrestan por escribir o hablar sobre sus experiencias con el asunto del LSD en general. Algunos están dispuestos a ser procesados para crear precedentes penales, pero esto no es para todos y si quisieras hacerlo

deberías planearlo cuidadosamente con la ayuda de un abogado.

Las maneras en que las personas crean su visión del mundo son tan individuales como sus vidas, y este libro no puede ir más lejos en decirte cómo hacerlo. Encontrarás algunas de las respuestas en tus sesiones y en tus experiencias de vida entre sesiones. Puede ser tan fácil como vivir, o tan difícil.

Apéndice sobre otras drogas psicodélicas y su uso.

Lo que este libro dice acerca del LSD aplica también, de manera general, para el peyote, la mescalina y el psilocybin, y a veces para las semillas de Morning Glory (*Ipomoea violacea / tricolor*) y para las semillas de rosa lisérgica (*Argyreia nervosa*), aunque estas últimas no parecen funcionar para todos. La principal diferencia es el tiempo.

Mientras que el LSD hace efecto antes de una hora del consumo, la mescalina requiere un poco más, y el peyote y las semillas de Morning Glory de tres a cuatro horas. La duración de la experiencia es un poco más corta con la mescalina y el peyote. No he tomado psilocybin, pero me han dicho que sus efectos duran aproximadamente la mitad que el LSD.

Cuando se usa el Peyote, la mescalina o las semillas siempre hay algo de náuseas. Por esta razón estas sustancias deben ser tomadas con un estómago vacío, y con pastillas para el mareo tales como Dramamine. Si ocurren náuseas, acuéstate y quédate quieto. No vomites antes de que hayan pasado tres horas. Usualmente las náuseas se van mientras te elevas. Esto raramente ocurre con el LSD, y si sucede está bien vomitar porque el LSD ya no estará en tu estómago.

El DMT tiene efectos mucho más cortos (media hora o menos). Por esta razón no tiene muchas veces el impacto filosófico de otros psicodélicos. La rapidez y la calidad del DMT a veces lleva a su abuso, y el resultado es el empobrecimiento de la experiencia psicodélica. Esta droga no debería ser usada más frecuentemente que el LSD^{iv}.

Dosis

El principiante debería tomar una dosis completa, si no una más elevada que ayude a superar la resistencia. Más adelante encontrarás que una dosis más pequeña es apropiada para ti. No hay razón para tomar una dosis más alta de la necesaria para inducir la experiencia psicodélica, debido a que estas cantidades de exceso simplemente se desperdician. Las dosis adecuadas para empezar son:

LSD: De 200 a 400 microgramos.

Mescalina: De 500 a 800 miligramos.

Peyote: De ½ a ¾ de onza. Peyote seco.

Las semillas de Morning Glory (*Ipomoea violacea / tricolor*. Heavenly blue o cualquier otra variedad azul o blanca): Desde 300 hasta 400 semillas molidas finamente (o cerca de dos cucharadas de semillas molidas)^v.

Semillas de rosa lisérgica (*Argyreia nervosa*): De diez a dieciocho semillas molidas^v.

Nunca tomes una dosis parcial de semillas de Morning Glory o de rosa lisérgica debido a que esto usualmente causa malestar y poco más. Con otros psicodélicos es posible usar pequeñas dosis para experiencias más suaves o para acompañar a alguien que está tomando una dosis completa. Las cantidades de LSD tan pequeñas como los diez microgramos tienen un efecto notorio, probablemente 25 microgramos es una dosis adecuadamente pequeña para la mayoría de la gente. La duración de la sesión es casi la misma que con la dosis completa.

Es desastroso, pero cierto, que alguien que compra LSD hoy muchas veces no sabe lo que está obteniendo. La capsula que dice contener 500 microgramos puede contener sólo 100, o puede tener anfetaminas o otros adulterantes. Esto se debe a la eliminación de una

competencia abierta que resulta cuando cualquier producto es expulsado a la clandestinidad. No hay otro remedio que boicotear a los proveedores que hacen trampa, y el amateur muchas veces no tiene un método seguro de saber si lo han estafado. Como una mínima precaución, aconsejo boicotear a los llamados "LSD" que vienen en cápsulas. Debido a las cantidades extremadamente pequeñas de LSD que hacen una dosis, la manera más lógica y más conveniente de distribuirlo es ponerlo en una solución líquida, la cual puede ser usada para impregnar un cubo de azúcar o algún papel absorbente. Ponerlo en una cápsula es inconveniente, y la única motivación puedo pensar para hacerlo es para añadir alguna otra droga más grande a la mezcla, la que, debido a su mayor volumen, no puede ser fácilmente disuelta en unas cuantas gotas de líquido. Si compras cubos, papel o solución líquida, te pueden dar una dosis más pequeña, pero al menos sabrías que no estás consumiendo drogas desconocidas. No es cierto que los cubos se "degeneren" rápidamente. Cualquier LSD razonablemente puro que esté protegido de la luz y a temperatura ambiente debería mantenerse potente por lo menos por un año.

-
- i High en inglés. En inglés no existe una diferencia entre los estados de “trabado” y “tripiado”, por lo que puede prestarse a confusiones.
 - ii Me pregunto qué quiere decir la autora con esto. Viviendo en Bogotá, y sabiendo como es tripiarse en una ciudad sucia y llena de personas me inclino a pensar que esta frase significa “estás pidiendo un malviaje”.
 - iii Un juego similar a este es el que conozco como “La Teoría Unificadora”. Sucede cuando el jugador cree que todo tiene una explicación basada en el LSD. Comentarios como “Esa canción está muy chévere. Seguro el cantante estaba tripiado” o “Ese man sí que sabe cómo hacer buenos videos, todo gracias al trip” son propios de este juego. Sin duda, no creo necesario tener que recordar que existe gente muy creativa que no consume LSD.
 - iv Los tiempos aquí mencionados, son para el consumo inyectable. Cuando se escribió el libro, aún no se conocía que la base libre del DMT podía consumirse vaporizándose, lo que da una experiencia todavía más corta y efímera.
 - v Compuesto activo: LSA (ergina).