

Por que mais terapeutas precisam aprender sobre psicodélicos - agora

ERIN HIATT

Tradução: [Fernando Beserra](#)

Com o aumento da tendência à microdose; o movimento de descriminalização; a pesquisa psicodélica a nível federal; e as mídias como do livro de Michael Pollan: “Como mudar a sua mente”, mais pessoas estão se tornando curiosas sobre as aplicações à saúde mental dos psicodélicos. Mas, apesar da crescente curiosidade do público sobre substâncias como os cogumelos ou o MDMA, existe um buraco no modelo médico, no qual os profissionais de saúde mental podem não estar adequadamente equipados a ajudar os seus clientes – que podem querer experimentar psicodélicos em seu próprio tempo – a integrar suas experiências, muitas vezes profundas e inefáveis, na vida cotidiana. “Sabemos que 10% da população dos EUA já experimentou psicodélicos em algum momento de suas vidas, e eu arriscaria imaginar que esse número aumentará”, disse o psicólogo Dr. Ingmar Gorman, juntamente com a psicóloga Dra. Elizabeth Nielson, co-fundadora do Fluence, um novo programa lançado para o treinamento de profissionais de saúde mental em integração psicodélica. Simplificando: “Integração psicodélica” é um campo crescente da psicologia que ajuda pessoas a extrair insights de suas experiências psicodélicas, de forma a usá-las como ferramentas de crescimento. Enquanto a integração pode incluir práticas como yoga, diário, meditação, técnicas de mindfulness ou escutar música ouvida durante a viagem psicodélica, a ideia é ajudar a pessoa a conectar a seu curador interior.

Gorman descreve a integração interior como uma abordagem trans-teórica que destaca a postura terapêutica e o relacionamento com o paciente, mais do que uma prescrição que requeira técnicas específicas. O campo em expansão também incorpora práticas psicoterápicas convencionais, como a terapia cognitiva baseada em mindfulness ou terapia cognitiva comportamental, a ajudar pacientes a chegar a suas próprias verdades. O objetivo geral do Fluence, de acordo com Gorman, “é fazer a informação avaliável a clínicos, de forma que eles a adaptem a sua própria orientação psicoterapêutica”.

Para clínicos como Rebecca Kronman, uma LCSW que pratica no Brooklin e estudou integração com Gorman e Nielson em 2018, o treinamento foi inestimável. Ela diz que sua prática explicou desde o lançamento do bestseller de Pollan, estimando que cerca de 50% de seus pacientes estão buscando orientação para fazer sentido em seus insights psicodélicos (incluindo emoções desafiadoras que foram catalisadas por viagens, tanto em curto prazo quanto a meses ou anos atrás). Mas, Kronman ressalta que é importante que os terapeutas se sintonizem com algumas das principais distinções entre a terapia de integração e a terapia convencional. Ela diz que: “A terapia de integração está acessando novas pesquisas e a espiritualidade de uma maneira diferente”. “Abre ao conhecimento e à sabedoria indígena e expõe você [o terapeuta] a coisas que você precisa conhecer fora da terapia convencional, como a redução de danos”. Antes de criar a Fluence, Gorman e Nielson trabalharam em pesquisas clínicas com MDMA e psilocibina, respectivamente. Eles também trabalharam como clínicos no

Center for Optimal Living, um centro de tratamento e treinamento em Nova York focado em Terapia de Redução de Danos Integrativa – uma prática que visa reduzir as consequências negativas associadas ao uso de drogas. “O centro fez previamente workshops onde ensinavam habilidades integrativas ao público”, diz Nielson. “Mas eu realmente queria mudar de foco para fazer os treinamentos para profissionais, porque eu senti que havia um real falta de educação para o potencial da redução de danos (um conjunto de estratégias e ideias visando reduzir as consequências negativas associadas ao uso de drogas), e o potencial para clínicos de integrar aquelas experiências (psicodélicas) na terapia”. Gorman e Nielson apontam para os tratamentos cada vez mais populares com ketamina como uma área na qual os clientes não têm suporte terapêutico. Tipicamente, pacientes a quem é prescrita ketamina recebem uma série de infusões em um período de duas a seis semanas. Gorman e Nielson dizem que os efeitos para cada pessoa são difíceis de prever, mas podem variar de uma dissociação a efeitos profundamente psicodélicos – mesmo em uma dose padrão de 0,5mg/kg. Encontrar um clínico que possa ajudar a integrar a profundidade da experiência, entretanto, é deixado inteiramente ao paciente. Nielson nota que a maioria dos terapeutas convencionais não sabem realmente como ter conversas proveitosas com pacientes após suas experiências psicodélicas, explicando que os pacientes podem ter aumento de ansiedade ou buscar se medicarem ou escrever sobre seus insights psicodélicos como uma “experiência com drogas”, que pode patologizar ainda mais os seus sintomas. “Os pacientes precisam se engajar e se envolver no seu processo, e este é o tipo de coisa que estamos ensinando aos terapeutas”, ela acrescenta. Como parte do treinamento de integração psicodélica, o workshop de dois dias de introdução geral do Fluence inclui aproximadamente 10 horas de leituras e 4 horas de role-playing. Gorman diz que profissionais mais experientes de saúde mental podem participar em uma consulta de grupo no qual eles podem discutir clientes específicos e receber suporte de clínicos mais experientes. O Fluence também tem um curso online de 10 semanas no trabalho, que apresenta sessões de terapia simulada, bem como uma aula avançada que mergulha mais profundamente no papel de um terapeuta de integração nos temas que ele pode enfrentar, como o desejo do paciente pela dissolução do ego. O Fluence também oferece créditos de educação contínua que todo profissional de saúde mental licenciado deve obter para continuar a sua prática profissional (nos EUA), um passo que Gorman acredita que é crucial para legitimar e profissionalizar a terapia de integração. De acordo com Gorman e Nielson, há alguns princípios que todo especialista em integração deve manter, como não administrar psicodélicos, não acompanhar as viagens (trip sitting), nem direcionar os pacientes para terapeutas underground ou retiros legais em países como Costa Rica ou Peru. Nem todos que tem uma experiência, entretanto, terminarão trabalhando com um terapeuta de integração psicodélica, ao menos, não inicialmente. O co-fundador do DoubleBlind, Shelby Hartman, gastou dois anos buscando integrar as suas experiências psicodélicas com um terapeuta convencional especializado em terapia cognitivo comportamental, antes que um amigo, finalmente, referenciou ela a um terapeuta somático de integração underground. Embora ela descreva o terapeuta convencional como muito perspicaz, ela diz que não fizeram muito progresso juntos. “Psicodélicos são uma parte incrivelmente profunda da minha jornada”, ela diz:

“Então, parecia que sempre havia algo que faltava”. Com o terapeuta de integração, entretanto, ela falou que em apenas uma sessão ela teve diversas transformações (breakthroughs): “Tudo mudou quando comecei a trabalhar com alguém que tinha experiência pessoal com psicodélicos e poderia me ajudar a lembrar o que tinha acontecido comigo durante as minhas viagens”, ela disse. “Eu tenho utilizado psicodélicos por 10 anos e havia muito das viagens, há muito tempo, que eu ainda precisava para processar completamente”. Fluence treina clínicos (mais de 500 até agora) não apenas para ajudar pacientes com bom funcionamento (well-functioning) como Hartman, a integrar suas experiências psicodélicas, mas também para acessar clientes quanto a comportamentos de “bandeira vermelha” como abstinência e alterações de humor, para delinear contra-indicações e casos de alto risco para os que contemplam o uso de psicodélicos e para clarificar o papel do terapeuta no processo de integração na psicoterapia.

Gorman prevê que a demanda crescente por terapia de integração psicodélica legitimará a psicoterapia assistida com psicodélicos mais facilmente. “Se as coisas seguirem na direção em que estão indo e os psicodélicos se tornarem prescritíveis, você precisará treinar terapeutas a fazer terapia psicodélica” ele diz. “Nós precisaremos educar não apenas os terapeutas, mas também o grupo mais amplo de profissionais psiquiátricos. Pode ser um problema se tiver a terapia psicodélica avaliável, mas a infraestrutura médica mais ampla não estiver ciente”. Gorman e Nielson reiteram que a integração psicodélica é um processo de investigação que permite que os pacientes encontrem suas próprias verdade – mas trabalhar com um terapeuta treinado em integração pode ajudar a guiar os pacientes em direção a criação do seu próprio sentido.

Link da matéria original: https://doubleblindmag.com/psychedelic-integration-therapy-training-fluence/?fbclid=IwAR1eLrOb_gY9KUKohYqBS4deLI9fP4tng2M3GOS5oxcNeHvljXy ekF8EBMM