



## El uso de la Ayahuasca

La ayahuasca puede proporcionar una experiencia muy intensa con potencial terapéutico, de autoconocimiento o de carácter místico. Sin embargo, para que dicha experiencia tenga efectos verdaderamente terapéuticos y duraderos hace falta que la preparación para la experiencia, el contexto de toma y la integración posterior sean adecuados.

## Proceso terapéutico

El papel de la ayahuasca dentro de un proceso terapéutico depende del contexto en el que se tome la planta. Los distintos contextos se explican en el texto *Interesado en tomar ayahuasca*. Mientras que en el contexto chamánico lo terapéutico se considera la misma ayahuasca y la actuación del curandero, en el contexto terapéutico occidental se considera la experiencia con ayahuasca como un acelerador del proceso terapéutico mediante el acceso a contenidos inconscientes. En el contexto religioso, la ayahuasca se considera un sacramento, y no hay por qué esperar efectos específicamente terapéuticos, aunque puedan ocurrir.

Los motivos que llevan a una persona a querer consumir ayahuasca son muy diversos, pero en la mayoría de los casos la persona espera obtener algún tipo de cambio en su vida a través de la experiencia. En ocasiones, la persona está buscando mayor autoconocimiento o desarrollo personal, en otros casos se enfoca la experiencia como una búsqueda espiritual y a veces se busca obtener resultados terapéuticos con la sesión, es decir, superar algún problema o reducir el sufrimiento que una persona pudiera estar padeciendo.

En cualquiera de los casos, la ayahuasca puede proporcionar una experiencia muy intensa con un potencial terapéutico subyacente. Una sola experiencia puede proporcionar mucho material psicológico con el que trabajar y seguir el proceso de autodescubrimiento. Sin embargo, depende de la intención y de cómo se procese dicha experiencia el que acabe resultando terapéutica o no. Una experiencia mística puede desvanecerse sin un proceso adecuado de integración y una experiencia difícil puede resultar muy terapéutica si es llevada e integrada de forma adecuada.

Por todo ello, la ayahuasca puede ser una importante herramienta terapéutica, especialmente si se enmarca en un proceso terapéutico más completo. Contar con un buen apoyo antes y después de la experiencia puede facilitar este proceso significativamente.

## Proponérselo a un familiar/amigo

Proponer terapia con ayahuasca a un familiar o a un amigo es un asunto delicado. Es muy importante que la decisión final de participar o no en una sesión la tome la persona, sin presión por parte de la familia o las personas de confianza. La persona debe responsabilizarse de su propio proceso terapéutico y asumir sus decisiones. Convencer a alguien para que tome ayahuasca puede ser totalmente contraproducente e incluso dañar la relación que mantenemos con la persona. Mejor que convencer a alguien se puede compartir información objetiva sobre sus efectos, potenciales beneficios y riesgos. Esta información se puede encontrar en interesado en tomar ayahuasca.

Dados los distintos contextos de toma y la gran cantidad de centros y personas que ofrecen sesiones de ayahuasca, lo cual incluye oportunismo y mala praxis o falta de estándares mínimos de seguridad, resulta muy importante reflexionar sobre ello antes de recomendar un sitio en particular para realizar la experiencia. También, la participación en uno u otro contexto suele requerir que uno adopte la cosmovisión del lugar en cuestión. Por ejemplo, en el contexto chamánico se acepta el hecho de que las causas de un problema personal están en el exterior (los espíritus, brujería...), mientras que en el contexto terapéutico se puede considerar que las causas del malestar son intrapsíquicas. En el contexto religioso ciertas experiencias se puede interpretar como "estados de posesión", mientras que en el contexto terapéutico se interpretarían como la manifestación de parte del contenido psíquico de la persona.

Estas diferencias de interpretación no son triviales, pues para determinadas personas el contexto y la interpretación puede hacer que una experiencia terapéutica se vuelva confusa.

Por tanto, lo primero que se debe hacer si alguien quiere participar en una sesión de ayahuasca es valorar en qué momento vital se encuentra, qué problemas tiene, cómo afectan a su crecimiento personal y cómo se desea resolverlo. Esto será lo que determine si la ayahuasca le puede servir o no, el tipo de sesión que se busca y el lugar adecuado.

## Cómo apoyar el proceso terapéutico

Como familiares o personas cercanas, podemos ayudar teniendo una actitud receptiva y sincera con los cambios que quiere hacer la persona. Se trata de facilitar la posibilidad del cambio y eso es más fácil si las personas cercanas de quien quiere cambiar su comportamiento conocen sus intenciones. En este sentido, la persona implicada en el proceso personal con la ayahuasca espera empatía y confianza del grupo familiar o de las personas cercanas.

La evolución de un proceso terapéutico, o un proceso de crecimiento personal, puede fluctuar. Las personas pueden alcanzar mejoras y retrocesos a lo largo del tiempo. Esto debe aceptarse como parte natural del proceso, ya que los cambios no se producen de una vez, si no que requieren un cierto tiempo para consolidarse. Es importante que nosotros como familia o amigos intentemos apoyar a la persona en todos los momentos, aceptando el ritmo de su proceso sin juicios.

Una actitud básica para apoyar su proceso es proveer un espacio seguro y confortable y tiempo suficiente para que la persona vaya integrando lo ocurrido durante la experiencia en su día a día. Escuchar al familiar sin presionarlo y permitirle compartir lo que él o ella necesita pueden tener un efecto muy beneficioso.

Debemos asumir también nuestra propia responsabilidad en el proceso y adaptar los comportamientos que puedan no ser útiles al buen desarrollo de este.

## Criterios de selección del lugar

- ✓ El precio de la sesión no es un indicador válido de la calidad del servicio ni un indicador de éxito terapéutico.
- ✓ Una pre-selección de quién puede y quién no puede tomar ayahuasca, basada en unos criterios de exclusión médicos y psicológicos, reduce riesgos y es una mínima garantía de calidad y profesionalidad.
- ✓ Si la intención de la toma es terapéutica o de desarrollo personal, vale la pena seleccionar un centro donde el volumen de participantes no sea muy alto. A mayor masificación, menor atención personalizada y mayor riesgo en caso de problemas.
- ✓ Existen distintos contextos o enfoques en las sesiones de ayahuasca: el enfoque terapéutico o también de crecimiento personal, el enfoque religioso (en iglesias como el Santo Daime, la União do Vegetal o

Barquinha) o el enfoque chamánico. Si la intención de la toma es terapéutica, el contexto adecuado será aquél en el que se tenga en cuenta el proceso terapéutico de forma global. En el contexto chamánico pueden darse sesiones de curación pero se enfocan principalmente en el efecto propio de la ayahuasca o en una actuación puntual del curandero. Además, no suele realizarse un seguimiento del proceso general, aunque siempre existen excepciones.

- ✓ Hay que desconfiar de los lugares que ofrecen la ayahuasca como un remedio milagroso que lo puede curar todo. La ayahuasca puede acelerar un proceso terapéutico, pero jamás hará desaparecer el problema sin más.
- ✓ La posibilidad de mantener el contacto después de la toma con el terapeuta o proveedor de la ayahuasca es un indicador de calidad. Conviene escoger lugares que tengan en cuenta el proceso de integración y ofrezcan apoyo después de la experiencia.
- ✓ Es un buen indicador de profesionalidad que la sesión esté planteada y dirigida por un equipo, en vez de por una sola persona. Conviene que haya asistentes durante la sesión para ayudar a los participantes en caso que fuera necesario.
- ✓ Es buena idea ponerse en contacto con el responsable de dirigir la sesión con antelación para formarse una opinión del trato que dan y la información que proveen.
- ✓ Es muy recomendable ponerse en contacto con personas que hayan asistido a ese mismo lugar con anterioridad.
- ✓ No se deben tolerar los contactos sexuales ni de abuso de poder, o cualquier otra forma de falta de ética profesional.
- ✓ El mejor criterio de selección de un lugar estará basado en información contrastada a la que se tenga acceso y al propio sentido común.

## Efectos adversos. ¿Qué hacer?

En ocasiones, puede ocurrir que la duración del efectos de modificación de la conciencia provocados por la ayahuasca se prolongue en el tiempo más de lo esperado. En personas sanas sin antecedentes de patologías mentales ni crisis previas estos efectos no implican un problema de por sí. Sin embargo, es importante abordar esta situación de la manera adecuada.

Idealmente, el facilitador de la sesión estará preparado y tendrá experiencia en asistir a personas con reacciones prolongadas. La manera de dar apoyo a estas personas es la misma que durante la sesión. En la mayor parte de los casos, la duración de estos efectos será pasajera y en unas horas la persona volverá a su estado de conciencia ordinario. Se trata simplemente de proporcionar el tiempo suficiente a la persona para procesar el material inconsciente que haya emergido.

En otras ocasiones, sin embargo, puede ocurrir que el participante de la sesión de ayahuasca tenga que volver a su casa todavía con estos efectos. En tal caso, la persona puede presentar comportamientos extraños, tener dificultades para comunicarse con los demás o tener reacciones emocionales con una intensidad que no es habitual en ella. Si bien esto puede ser perturbador para los familiares, es importante tomar esto como parte del proceso personal.

La psiquiatría tradicional entiende estos síntomas como manifestaciones de una patología mental y por tanto el objetivo es suprimirlos mediante medicación antipsicótica, a lo que suele acompañar un diagnóstico que en ocasiones les marcará de por vida. Sin embargo, el potencial terapéutico de la ayahuasca se basa en el procesamiento de los contenidos inconscientes reprimidos, por tanto es necesario acceder a ellos y experimentarlos. Si se permite que el proceso siga su curso, los síntomas suelen desaparecer en el transcurso de unas horas o días. Por tanto es importante plantearse seriamente la situación antes de acudir a un hospital. De todos modos, hay que tener en cuenta que en ocasiones la administración de psicofármacos puede ser necesaria para evitar un episodio grave y prevenir complicaciones. En tal caso, debería ser siempre un médico el que prescriba la medicación. Lo ideal sería que el médico tuviera formación y experiencia en el uso de ayahuasca y que tenga los conocimientos necesarios para que pueda tomar una decisión lo más acertada posible.

Es importante considerar que no todos los procesos psicológicos que emerjan deben apoyarse. Si se trata de procesos en los que existe una desconexión clara de la realidad, hay pensamientos de autorreferencia (“todo el mundo habla de mí”), ideas delirantes (“hay una conspiración para asesinar me”) acompañado de desorganización del pensamiento (pensamientos incoherentes o carentes de sentido evidente), y este tipo de síntomas permanece en el tiempo, es necesario acudir a un especialista en psiquiatría.

En el caso excepcional de encontrarnos al cargo de un familiar que está sufriendo efectos adversos tras consumir ayahuasca, una buena estrategia a seguir podría ser la siguiente:

- ✓ Proporcionar a la persona un contexto adecuado: espacio e información. Crear un espacio seguro donde no pueda hacerse daño y disponga de la intimidad suficiente para seguir con su proceso sin tener que lidiar con personas y situaciones externas. Transmitir la idea del potencial curativo que puede tener el proceso que se está atravesando.
- ✓ Acompañar a la persona en su proceso, permitiendo que se despliegue sin reprimirlo. Escuchar y ofrecer apoyo.
- ✓ Si la situación no mejora en unos días o es necesario pedir ayuda, contactar con un profesional familiarizado con este tipo de situaciones. Es importante que sea alguien con experiencia en estados modificados de conciencia, a ser posible.
- ✓ Una vez se haya recuperado el equilibrio, conviene interrumpir el consumo de ayahuasca, consultar con un profesional e iniciar un proceso de integración estructurado.

---

## RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

ICEERS se responsabiliza de que la información presentada en este sitio web sea fidedigna en el momento de su publicación. Sin embargo, con el avance del tiempo surge nueva información científica y médica que puede hacer que la información presentada aquí pierda vigencia. Con el tiempo también pueden cambiar tanto las leyes como su aplicación. Además, las leyes y normas legales con respecto al uso de sustancias discutidas en este sitio web varían en función de las diferentes jurisdicciones de cada país. Se le recomienda al lector consultar cuidadosamente las fuentes apropiadas para estar al tanto de la información vigente en temas científicos, médicos y legales. El material de este sitio web no pretende ni debe ser utilizado en reemplazo de una consulta personal con médicos y abogados.

La información ofrecida en este sitio web tiene un uso exclusivamente informativo y no debe ser utilizada para diagnosticar una enfermedad, condición médica o para prescribir tratamiento alguno. La información contenida en este sitio web no pretende fomentar el uso de plantas etnobotánicas. ICEERS previene específicamente respecto al uso de materiales etnobotánicos fiscalizados sin una guía profesional, sin una adecuada monitorización o sin una adecuada evaluación personal respecto al daño o al riesgo potencial que puede ocasionar su uso. **ICEERS rechaza específicamente toda responsabilidad legal respecto a cualquier accidente, lesión o daño que se pueda sufrir como consecuencia directa o indirecta del uso o aplicación de cualquiera de los contenidos aparecidos de este sitio web.**