



Interesado en tomar Ayahuasca

El uso de la ayahuasca se está expandiendo cada vez más en la sociedad occidental. En Internet y otros medios de comunicación se pueden encontrar referencias a la ayahuasca con frecuencia creciente. Sin embargo resulta difícil encontrar información objetiva sobre los potenciales riesgos y beneficios asociados a su consumo, así como de lo que uno se puede encontrar cuando decide participar en una sesión. Aquí encontrarás esta información que te ayudará a que puedas tomar decisiones responsables, reducir los riesgos y maximizar potenciales beneficios.

Toma de Decisiones

Decidir tomar ayahuasca

La decisión de participar en una sesión siempre tiene que tomarla la persona misma, no de un familiar o un amigo. Esta decisión se tiene que basar en una idea clara de los potenciales riesgos y beneficios con relación al historial médico, salud mental, y estado de ánimo general. La ayahuasca es presentada a veces como una panacea para muchos males, y en ocasiones puede parecer una salida fácil para solucionar problemas personales. Sin embargo solamente es una herramienta, que en el caso de ser bien utilizada, puede actuar como catalizador del proceso terapéutico o del proceso de crecimiento personal. Cada persona es un distinta, gran parte de nuestros procesos mentales y emociones internas es terreno desconocido. Ahí es donde esta herramienta puede tener su función: puede permitir ganar más consciencia sobre las emociones, los pensamientos, el comportamiento, el cuerpo y las relaciones interpersonales. Esta mayor consciencia en estas áreas puede permitirnos trabajar estos aspectos para lograr estrategias que mejoren nuestra vida.

Tipo de sesiones

Las sesiones con ayahuasca generalmente se hacen en un contexto grupal de unas de 5 a 25 personas, si bien hay a veces se encuentran sesiones con hasta 100 o más personas. Las sesiones se desarrollan casi siempre durante la noche, aunque infrecuentemente puede haber sesiones durante el día. Una sesión de ayahuasca suele durar entre 3 y 7 horas. Hay centros o grupos donde uno se queda a dormir después de la sesión, pero no siempre es el caso. La

sesión siempre está conducida por un facilitador que puede ser un curandero, un chamán o neochamán, un terapeuta, un padrinho o Mestre en las iglesias ayahuasqueras, o cualquier otra persona que en principio ha experimentado ampliamente con ella y conoce bien cómo guiar sesiones. En el principio de la sesión puede dedicarse un tiempo para compartir las intenciones de cada uno con relación a la sesión, para qué ha decidido participar, y una vez terminada la rueda de intenciones, se reparte la ayahuasca y se inician las tomas.

La experiencia con ayahuasca puede tener muchas fases. A veces la exploración de los mundos internos viene acompañada de dolor emocional, o de algún tipo de sufrimiento o de liberación de tensiones, por lo que no es raro que en las sesiones de ayahuasca, sobre todo las más orientadas a la cura, haya llantos e incluso gritos en la sala a lo largo de la noche. También los efectos purgativos de la ayahuasca hacen que puedan producirse vómitos, lo cual se hace en un cubo dentro de la sala o fuera en un lugar destinado para tal fin. En general, la música que utiliza el facilitador es lo que conduce la experiencia, aunque hay guías que trabajan también con silencio.

En general hay 3 tipos de sesiones: tradicional / chamánica, terapéutica y religiosa, si bien los tres tipos de trabajos están muy interconectados: una sesión chamánica o religiosa puede tener efectos terapéuticos, así como en una sesión terapéutica pueden ocurrir experiencias místico-religiosas.

La sesión chamánica

Hay todo un abanico de sesiones tradicionales o chamánicas. Estas sesiones suelen estar dirigidas por chamanes, también llamados 'curanderos' o 'vegetalistas' originarios de Sudamérica o por sus discípulos occidentales que se han formado en estas tradiciones indígenas, en ocasiones llamados *neochamanes*. Este tipo de trabajos están muy orientados a la curación, con un enfoque espiritual y pueden implicar prácticas purgativas previas a la toma de ayahuasca, por ejemplo con tabaco, con el fin de "limpiar" el organismo de posibles toxinas. Las sesiones suelen celebrarse en la oscuridad o al rededor de un fuego, donde la experiencia es guiada por los silbidos y los cánticos del chamán y puede haber música en directo con instrumentos como maracas, tambores, arpa de boca, etc. El tipo de música es diferente en las diferentes tradiciones y países. Por ejemplo, en Perú utilizan canciones que se llaman *Icaros*.

El chamán o curandero suele acompañarse de asistentes que ayudan a los participantes en las cuestiones prácticas como ir al baño, o en momentos difíciles y participan también en la ejecución musical. El chamán puede utilizar técnicas como soplar humo de tabaco a los participantes, ambientar la sala y perfumar a los participantes con inciensos como *palo santo* o *agua florida*, a parte de guiar la sesión con la música y/o los cánticos. Son sesiones en las que se exige un intenso trabajo personal. La cosmovisión de estas sesiones está basada en la cosmovisión tradicional indígena, que tiene un enfoque espiritual y espiritista, a diferencia de las sesiones con enfoque terapéutico más occidental.

La sesión terapéutica

En los contextos con enfoque terapéutico, entendidos en un marco de psicoterapia occidental, la ayahuasca es considerada una herramienta útil para trabajar procesos terapéuticos o de crecimiento personal. Estas sesiones suelen incorporar un trabajo previo de preparación para la toma, así como un trabajo de integración posterior a la misma. Este tipo de sesiones variarán según la persona facilitadora y el estilo que tenga. Algunas variantes pueden ser la posibilidad de realizar sesiones individuales, el uso de distintos tipos de música, alternando la música en formato digital con la música en directo, o trabajar con el silencio de distintas maneras.

Es más frecuente encontrar sesiones en las que se realice un trabajo terapéutico previo y posterior a la toma en el contexto terapéutico que en el chamánico, en el que habitualmente el trabajo no suele prolongarse mucho más allá del contexto de la toma y en el mejor de los casos, una sesión de integración a la mañana siguiente.

Religiosa

En muchas partes del mundo se encuentran iglesias sincréticas de origen Brasileño que utilizan la ayahuasca como sacramento. Las más importantes son el Santo Daime, la União Do Vegetal y Barquinha. Los miembros de estas iglesias suelen tomar ayahuasca frecuentemente, entre 2 a 4 veces al mes. Si bien el contexto de las iglesias es religioso, también hay trabajos de cura y de otro tipo, de tal forma que los fines religiosos, curativos y de cohesión comunitaria suelen estar entremezclados. Este tipo de sesiones están muy ritualizadas y tienen reglas y pautas muy precisas acerca de cómo participar y comportarse durante las sesiones. En las ceremonias se suelen cantar himnos, pero también hay sesiones en silencio, de concentración. En algunos grupos durante las sesiones los participantes hacen preguntas a los mestres acerca de cuestiones filosóficas y religiosas. Hay sesiones que se realizan estando sentados y otras bailando pasos sencillos y repetitivos. Dependiendo de los grupos, después de la ceremonia los participantes se van o no a casa, sin hacer o habiendo hecho trabajos de integración. En realidad hay tanta variedad como iglesias. En cualquier caso, por tratarse de comunidades pequeñas de iniciados, suele haber un seguimiento de los procesos de cada persona que puede estar más o menos formalmente supervisado.

Como elegir un centro

Si has decidido de tomar ayahuasca, es importante escoger un contexto adecuado en consonancia con tus intenciones y con lo que buscas de esta experiencia. En general, es mejor evitar asistir a sesiones en las que no se oferta ningún tipo de preparación y, más importante, integración. Es recomendable también elegir sesiones en las que los ofertantes realicen cierto seguimiento de las personas, ya que así, en caso de que experimentes problemas duraderos en el tiempo o dificultades integrando la experiencia, puedas recibir ayuda más prolongada. En general, también es aconsejable escoger un sitio donde uno se pueda quedar a dormir después de la toma, o pasar todo el fin de semana.

Para la mayoría de las personas la experiencia con ayahuasca es una experiencia introspectiva en la que uno está la mayor parte del tiempo con los ojos cerrados mirando 'hacia dentro', aunque el factor grupal juega un papel importante. Puede ocurrir que uno se sienta incómodo por encontrarse en un grupo rodeado de desconocidos con quien compartirá esta sesión. Conocer a tus compañeros antes de la toma, o compartir intenciones en grupo suele ayudar a relajar dicha incomodidad.

Otros aspectos importantes para elegir un centro o un grupo de encuentro es que se cuenten con criterios de exclusión, esto es, que se entreviste previamente a la persona de tal forma que no se permita participar a quienes se sospeche que la experiencia con ayahuasca, en vez de beneficiarle, puede perjudicarlo. Si no existen criterios de exclusión, si no preguntan por el historial médico o por posibles antecedentes psiquiátricos, o no informan sobre los riesgos de tomar ayahuasca presentándola como una panacea que lo cura todo, entonces no se trata de un contexto de toma responsable y seguro. Si un curandero u otro tipo de facilitador tiene una apariencia de gurú, se vende como el mejor ayahuasquero del mundo o no es sensible a tu situación personal ni a los motivos por los que quieres participar, tampoco es muy recomendable que pongas tu fe en esa persona. Lo mismo si hay acercamientos por parte del guía con connotaciones sexuales. Tampoco es buena indicación si la persona promete garantías acerca de los resultados de la sesión.

Básicamente, si la información sobre la ayahuasca aportada por el organizador previa a la sesión tiene un enfoque objetivo, en consonancia con la información que se aporta en este texto, los grupos que dirige son reducidos con no más de unos 20 participantes por sesión, hay asistentes que ayudan al guía y se realiza una preselección de los participantes, entonces es buena señal. Aun así siempre es buena idea escuchar opiniones sobre centros y grupos en las redes sociales o a conocidos que hayan participado previamente.

Cuando hayas decidido con quién tomar ayahuasca asegúrate de tener una entrevista personal previa con él/ella unos días o semanas previos a la sesión. Muchos guías ponen restricciones de hábitos cotidianos, como dejar de comer sal o abstenerse de mantener relaciones sexuales unos días previos a la toma. Cada guía tiene su propio criterio y si vas a tomar con él y a depositar en él tu confianza, sigue sus recomendaciones aunque no compartas del todo las razones de dichas restricciones.

Riesgos & Criterios de Exclusión

Riesgos físicos

La ayahuasca, en el plano médico, apenas tiene contraindicaciones. Solamente si tienes un trastorno cardiovascular grave deberías de abstenerte de tomar, ya que la ayahuasca incrementa ligeramente la presión arterial. No se han encontrado alteraciones en las funciones hepáticas ni en otros parámetros bioquímicos tras la administración de ayahuasca en el laboratorio. Sí se produce una modulación del sistema inmunitario, pero es transitoria y no parece tener efectos evidentes sobre la salud.

Es muy importante que consultes con un especialista si estás tomando algún tipo de medicación crónica o si esta te coincide con la toma de ayahuasca. El uso de antidepresivos y de otros psicofármacos puede estar contraindicado en el caso de querer tomar ayahuasca. También el uso de fármacos que se metabolizan por ciertos citocromos. No solo los psicofármacos pueden estar contraindicados, sino cualquier fármaco que se sospeche que puede tener interacción con la MAO (como los IMAOs: inhibidores de la monoaminooxidasa). El uso combinado de ayahuasca con fármacos que utilizan las mismas rutas metabólicas puede entrañar peligro. Es muy importante que consultes a un especialista.

Si tienes alguna enfermedad crónica, puede ser peligroso dejar de tomar la medicación durante mucho tiempo por tener intención de tomar ayahuasca. Consulta siempre a un especialista. En cualquier caso, lleva siempre contigo la medicación, aunque solo vayas a estar fuera de casa durante unas horas. Las sesiones de ayahuasca suelen realizarse en lugares alejados de los núcleos urbanos y a veces de difícil acceso. Si por cualquier incidente menor no pudieras volver a casa a la hora prevista no disponer de tu medicación puede convertirse en un problema. Lleva pues tu medicación siempre contigo.

La tiramina es una monoamina que se encuentra presente de forma natural en algunos alimentos. Sobre todo productos fermentados como quesos maduros, salsa de soja, vino o cerveza, y ciertas carnes, nueces, etc., son ricos en tiraminas. En Internet se puede encontrar listas con productos que son ricos en tiraminas. Se debe evitar la combinación de alimentos con alta concentración de tiramina como la Ayahuasca, debido a que puede provocar crisis hipertensiva con síntomas como náusea, vómitos, sudar, subida del ritmo cardíaca, pupilas dilatadas y, muy infrecuentemente, hemorragia de cerebro y muerte. En cualquier caso, los IMAOs de la ayahuasca desaparecen del organismo muy rápidamente, por lo que es improbable que puedas tener una intoxicación por tiramina si tomas los alimentos descritos previamente antes o al terminar la sesión. Lo que es muy importante es que no lo hagas cuando estés bajo los efectos, algo, que si bien suele ser improbable que se haga, por si acaso te recomendamos no hacerlo. Aunque no son muy frecuentes, hay casos de personas que se desmayan durante la experiencia. Es importante tener en cuenta que si la persona se levanta y hay un suelo u objetos duros alrededor, si una persona se cae puede hacerse daño.

Riesgos psicológicos

Tomar ayahuasca si tienes antecedentes de trastornos psiquiátricos de tipo psicótico como esquizofrenia, trastornos de la personalidad, o trastorno bipolar, entre otros, implica un alto riesgo, sobre todo si tienes la enfermedad en activo. Es cierto que las medicaciones al uso no siempre son satisfactorias, pero eso no implica que tratamientos "alternativos" puedan serlo. Si aún así estás convencido y quieres tener la experiencia, es muy importante que se lo comuniques a la persona que llevará la experiencia. Hay quienes se negarán a admitirte en sus sesiones si les dices que tienes historia de trastornos mentales y quienes no. Lo importante no es si te admiten o no te admiten, sino si tu percibes que la admisión no es solo por afán de lucro y si te dan la seguridad de que, pase lo que pase, cuidarán de ti. Hay personas con historias de trastornos mentales a las que les ha ido bien tomar ayahuasca, pero también hay otras a las que los síntomas les han vuelto a emerger. Por eso es muy importante tomar este riesgo en cuenta y que selecciones bien con quién vas a tomar, y que seas sincero y honesto con tu historial clínico. Y que percibas sinceridad en el guía por tu bienestar. Si no es así, y esto sirve para todas las personas, tengan o no antecedentes de trastornos mentales, no tomes.

Lo peor que puede ocurrir tras tomar ayahuasca es que los efectos se mantengan después de cuando deberían haber empezado a desaparecer. Puede pasar que los efectos aparezcan al terminar la sesión, porque uno se relaja, o tras vomitar, pero si persisten mucho en el tiempo una vez terminada la sesión debes comunicárselo al responsable. Hay técnicas que ayudan a volver a la normalidad, pero existen algunos casos en los que esto no ocurre y necesiten de medicación para no volver a aparecer, o incluso que requieren de un tratamiento continuado. Estos casos son raros, pero existen y están documentados en la literatura científica. Puede haber una condición psiquiátrica previa, pero también hay algunos casos de personas psicológicamente sanas que han atravesado por este tipo de experiencias. Si bien son casos raros, ocurren y los síntomas pueden incluir paranoia, ideas de auto-referencia (todo el mundo habla de mí), delirio (las ideas que a uno se le ocurren son incoherentes y absurdas, incluso en ese estado peculiar de conciencia) o confusión grave. Estos síntomas son muy diferentes de los episodios de miedo o de confusión que pueden ocurrir bajo de los efectos de la ayahuasca, los cuales son transitorios, y frecuentemente forman parte de la experiencia.

Beneficios

Aunque desde un punto de vista científico aún falta mucho trabajo por hacer para demostrar que la ayahuasca tiene propiedades terapéuticas o beneficiosas para el crecimiento personal, la cantidad de relatos de personas que han pasado por experiencias con ella indican frecuentemente un beneficio claro tanto para la persona como para su entorno cercano. Estas personas hablan de experiencias reveladoras, renovadoras y de un alto beneficio personal en muchos sentidos, tanto físico como psicológico. Muchas personas además experimentan sentimientos elevados de espiritualidad o estados místicos, donde sienten fundirse con una realidad más grandiosa que su simple singularidad, lo cual termina aportándoles coraje y energías para seguir afrontando el día a día cotidiano y enriquece su cosmovisión personal. Incluso experiencias difíciles son frecuentemente aleccionadoras y provechosas. Raramente vuelve alguien de una experiencia de ayahuasca sin haber aprendido algo importante en relación con uno mismo, con los demás y/o con la naturaleza de la realidad.

Si bien se dice frecuentemente que una sola toma de ayahuasca es más eficaz que 10 años de terapia, lo cierto es que para que se produzca un beneficio terapéutico sostenido en el tiempo relacionado con cambiar patrones de comportamiento desadaptativos, solucionar problemas originados por traumas vitales o con resolver dinámicas familiares negativas enquistadas, es necesario un trabajo terapéutico previo a la toma y una integración y un seguimiento extensivo. Solo cuando la experiencia con ayahuasca está integrada en el contexto de un programa terapéutico puede decirse que permite aumentar la eficacia del proceso personal que se esté atravesando. Existen relatos de resultados terapéuticos con ayahuasca de personas con problemas de depresión, de burn-out, duelo,

adicción, de relaciones dañadas por sentimientos de culpa y por dolor emocional, por traumas de la infancia, de aceptación de la muerte en personas con enfermedades terminales, etc.

Preparación

Un trabajo terapéutico con ayahuasca empieza con una buena preparación con el objetivo de reducir potenciales riesgos y maximizar beneficios. Hay tres niveles en los que uno se puede preparar para este tipo de experiencia: psicológico, social y físico. Obviamente, cada persona tiene que encontrar su manera de prepararse. Aquí ofrecemos algunas sugerencias que pueden ser de utilidad:

Preparación psicológica

Si uno toma ayahuasca con una intención terapéutica o de crecimiento personal, como puede ser ajustar comportamientos, mejorar relaciones interpersonales significativas, o desactivar bloqueos emocionales, es importante tomar consciencia del estado de uno mismo. Conviene considerar el pasado, el presente y las perspectivas de futuro en relación a lo que se quiere trabajar, y también la relación con el entorno. Reflexionar acerca de cuestiones como dónde uno está situado en estos momentos en la vida, qué problemas o patrones de comportamiento son recurrentes que uno no consigue solucionar o ajustar, cómo le afectan a uno los elementos externos de la vida (relaciones interpersonales), y cómo influye el comportamiento de uno mismo sobre su entorno, y viceversa. Cuanto más uno haya reflexionado sobre estos aspectos antes de tener la experiencia, más podrá funcionar la ayahuasca como catalizador de este proceso. Idealmente, un terapeuta puede aportar un espejo neutro para facilitar este proceso, o incluso simplemente la ayuda de personas cercanas de tu entorno, o el simple hecho de reflexionar contigo mismo sobre todos estos aspectos puede hacer que tomes consciencia de muchos de ellos de cara a que la experiencia con ayahuasca sea lo más productiva posible.

Es muy importante no tener expectativas de cara a la toma. Pedir cosas concretas tipo 'muéstrame la solución a los problemas de mi comportamiento compulsivo' condicionan y pueden interferir con la experiencia. Una vez hayas tomado consciencia acerca de dónde estás en tu vida y qué es lo que bloquea tu crecimiento natural y tu bienestar hay que entrar en la experiencia sin expectativas, simplemente dejarse llevar por la sesión. Se trata de confiar que lo que ocurre durante la sesión es lo que realmente nos conviene para nuestro crecimiento y salud.

Como la experiencia con ayahuasca puede ser muy intensa y puede desestructurar el 'ego' (la construcción mental de uno mismo), confrontarle a uno con la muerte o con sus miedos, o provocar una sensación sobrecogedora de falta de control, uno debe estar bien preparado para dejarse llevar por la experiencia y apoyarse en la confianza en uno mismo, en el facilitador de la sesión y en el trabajo con la planta. Cuanto mejor preparado en estos aspectos esté uno cuando entra en una sesión, más fácil será dejarse llevar por la experiencia. En ocasiones puede producirse una verdadera lucha entre el miedo y la confianza, en cuyo caso puede ser muy útil tomar consciencia de la propia respiración. Concentrarse en una respiración lenta y profunda desde la parte baja de los pulmones, con exhalaciones largas y soltando tensiones en el cuerpo es una técnica muy buena para relajarse y dejarse llevar. Durante la preparación previa a la experiencia puede ser útil también sentarse de vez en cuando a respirar, entrenarse en la respiración y así ganar confianza de cara al encuentro que vas a tener con esta planta.

En cualquier caso, lo habitual es pasar por distintas fases durante la experiencia, algunas de ellas pueden plantear un verdadero reto, otras pueden resultar muy agradables, cargadas de significado y de satisfacción vital. Igual que te aconsejamos prepararte para las dificultades, te animamos a disfrutar de los estados agradables que puede aportar la ayahuasca, que en ocasiones son muchos. Estados dotados de un profundo significado que pueden ser reveladores y que a veces van acompañados de un placer y belleza inefables.

Preparación social

En los casos en los que uno quiere ajustar sus relaciones con la familia, la pareja o los amigos, o trabajar problemas que implican a otras personas, es aconsejable abrir diálogo con estas personas durante el período de preparación: explicarles a estas personas tus intenciones serias de solucionar los problemas que existen entre vosotros. Si estás haciendo terapia previa a la toma, puedes pedir a esta persona el implicarse en este proceso terapéutico si lo encuentras apropiado. Si sientes la confianza de explicarles que vas a participar en una sesión terapéutica en la que ingerirás una herramienta etnobotánica (ayahuasca), puede ayudarte compartir tus intenciones y expectativas y escuchar su opinión al respecto. Establecer un vínculo de confianza y apoyo es beneficioso para todas las partes. En esta misma web hay información para los familiares o los amigos sobre cómo pueden apoyar a un ser querido que está atravesando por un proceso terapéutico con ayahuasca.

Preparación física

En las culturas tradicionales, especialmente en Perú, hay toda una sabiduría con relación a las 'dietas'. Durante días, semanas o incluso meses las personas toman plátano verde con arroz blanco, no toman sal, ni azúcar, ni aceite. Las dietas consisten en tomar cada día una cocción de una única planta concreta, abstenerse de mantener relaciones sexuales y vivir en completo aislamiento en una cabaña en la selva. Al principio, muchas veces hacen purgas con plantas como el tabaco o yawarpanga (*Aristolochia didyma*), entre otras. La intención de la purga es limpiar y sensibilizar al organismo y la psique para que los efectos de la planta que se toma puedan generar mayores beneficios, pero originalmente estas dietas tienen un enfoque curativo y forman parte de los aprendizajes de los curanderos. Hasta qué punto se quieren hacer dietas, ayunos, aislarse del entorno diario y hacer deporte o meditación antes de tomar ayahuasca en entornos occidentales depende de cada uno. Hay personas que mantienen su dieta normal hasta la toma, hay otros que dejan la sal y el azúcar durante unos días o semanas, otros que ayunan los días previos.

En general, se puede decir que tomar comidas sanas y ligeras y mantener una buena condición física pueden facilitar una experiencia con ayahuasca más fluida y quizás también más segura. Este tipo de dietas también pueden ser una manera de conectarse con el cuerpo y con los bloqueos que uno siente y también de ir tomando consciencia y prepararse para la sesión. En general, se aconseja tomar muchas verduras y fruta los días previos a la toma, hacer un desayuno ligero y una comida rica en carbohidratos el día de la toma, y procurar que la última comida sea unas 4-6 horas previas a la toma.

Si tomas medicaciones que están contraindicadas con la ayahuasca como antidepresivos, es aconsejable dejar el consumo las dos semanas antes de la toma. Esto es un proceso muy delicado que se tiene que hacer bajo de la supervisión de un especialista, ya que abandonar una medicación psiquiátrica puede acarrear más problemas que beneficios. Piensa que siempre habrá tiempo de tomar ayahuasca una vez que estés libre de medicación. Los preparados herbales que contengan Hipérico o Ginkgo Biloba están contraindicados con la Ayahuasca. Evita el consumo de alcohol, de estimulantes, de opiáceos y de otras drogas en los días o semanas previos a la toma. Mantén tu cuerpo hidratado y ve descansado a la ceremonia.

La toma

Después de tomar ayahuasca, el efecto comienza, dependiendo de cada uno, entre los diez minutos y una hora, y dura entre dos y cuatro horas. Hay muchos tipos de ayahuasas según su preparación, ya que se cada curandero utiliza distintas plantas que modulan el efecto, como tabaco, brugmansias, brunfelsias, etc. Cada planta tiene su efecto propio que se suma al total de la experiencia. Por eso la duración y la intensidad de la experiencia de una sesión de ayahuasca puede variar mucho de una a otra dependiendo del contenido de la preparación. Hay centros o grupos donde se utilizan ayahuasas muy potentes y otros donde se hacen varias tomas de decocciones más suaves. Muchos facilitadores no dan dosis altas a las personas que toman por primera vez, para que primero se familiaricen con los efectos ayahuasca antes de ofrecerles dosis mayores.

La experiencia con ayahuasca produce alteraciones en la forma de percibir la realidad. La textura de la realidad se puede volver brillante, colorida y compuesta por patrones e hilos luminosos de energía en vibración. El inicio de la experiencia suele notarse cuando, tanto con ojos abiertos como cerrados, precisamente la textura de la realidad cambia y empieza a dotarse de esa cualidad peculiar mencionada. También pueden aparecer zumbidos en los oídos que anuncian que los efectos psicológicos se aproximan. Si bien con ojos cerrados la experiencia es mucho más intensa que con ojos abiertos, con los ojos abiertos se mantiene siempre esa modificación en la textura de la realidad. Una estrategia habitual, de hecho, cuando el contenido de la experiencia con ojos cerrados es excesivamente intenso, consiste simplemente en abrir los ojos y los efectos se aminoran.

Durante el transcurso de la experiencia suelen aparecer visiones con motivos abstractos pero también imágenes nítidas claramente identificables. Las emociones se perciben más intensamente y se puede acceder a recuerdos que se creían olvidados. Hay quién manifiesta experimentar fenómenos paranormales, como telepatía o precognición. Al margen de lo reales que sean estos efectos paranormales, lo cierto es que subjetivamente son elementos comunes de la experiencia.

También pueden aparecer miedos o emociones difíciles que pueden ir acompañados de bloqueos en el cuerpo (dolores, tensiones, etc.). Lo mejor que se puede hacer en los momentos difíciles es respirar lento y profundo, dejarse llevar por la música y tener confianza en el proceso que imprime la ayahuasca y en el guía. Puede ser habitual, sobre todo en principiantes, no tener efectos visionarios en las primeras sesiones, pero no siempre es el caso. A veces pareciera como si las visiones de la ayahuasca necesitaran de cierto aprendizaje cognitivo y visual antes de poder ser experimentadas.

La ayahuasca modifica también la forma habitual de pensar, y cuando uno no está experimentando visiones puede creer que tampoco está experimentando efecto psicológico alguno, cuando lo cierto es que, desde fuera un

observador externo certificaría dichos efectos. Por eso nunca abandones una sesión porque pienses que no estás teniendo efectos. Puede ser simplemente que no tengas visiones pero que tu pensamiento esté funcionando de manera diferente. Si has decidido tomar ayahuasca, pase lo que pase, no abandones nunca la sesión hasta que el responsable te autorice. Es mejor pasar un rato de aburrimiento que sufrir un accidente por querer abandonar precipitadamente el lugar en el que se celebra la sesión, o correr el riesgo de que los efectos psicológicos puedan manifestarse de manera intensa una vez abandonada la sala y estando en solitario. La ayahuasca es una planta poderosa, tómala con respeto aunque pienses que no te está haciendo efecto alguno. A algunas personas los efectos tardan en hacerse notar. Sé prudente. Para volver a casa siempre hay tiempo.

Muchos consideran la ayahuasca como un espejo del interior de uno mismo, donde, de la misma forma que pueden aflorar los conflictos internos, también pueden hacerlo tus partes maravillosas y bondadosas. Cuando eso ocurre la experiencia es de una indescriptible belleza.

A veces puede ocurrir que tengas sensaciones de paranoia durante el curso de la experiencia. La experiencia con ayahuasca no es lineal, más bien se atraviesan diferentes fases, algunas más placenteras y otras más dificultosas. Como en cualquier travesía que se emprende en la vida, hay momentos de risa, momentos de tristeza, momentos de euforia, momentos de comprensiones súbitas de verdades reveladas y momentos de hastío y decepción.

Clínicamente, también pueden aparecer síntomas como los que aparecen en las enfermedades mentales, principalmente suspicacia, paranoia y pensamientos de autoreferencia (“todo el mundo está pendiente de mí” o “esto o lo otro ocurre porque de alguna forma yo lo he motivado”). Estos efectos son normales en algún momento de la experiencia y suelen ser pasajeros. La aparición de estos efectos es prueba de que son experiencias que nos pasan a todos en algún momento u otro de la vida por las circunstancias que sean, y aunque pueden ser incómodos, debes lidiar con ellos. Aprender a lidiar con lo que venga es la mejor actitud siempre en una sesión de ayahuasca. Y lo más importante de todo: no dudes en pedir ayuda a tu facilitador cuando consideres que lo necesitas. Está allí para eso, parte de su trabajo consiste en brindártela y para eso le has pagado.

También puede ocurrir que uno se encuentre inmerso en estados perinatales, como los descritos por el psiquiatra Stanislav Grof. El término perinatal hace referencia a experiencias relacionadas con el proceso de nacimiento. Durante una experiencia con ayahuasca es posible revivir el propio proceso de nacimiento, el parto biológico. Según Grof, el nacimiento supone la primera situación traumática a la que un ser humano tiene que enfrentarse y ha descrito esta experiencia en cuatro fases, o Matrices Perinatales Básicas como él las denomina, que se corresponden con distintas fases del parto. Las experiencias perinatales pueden ser muy intensas e implicar sensaciones físicas como el ahogo, la compresión, el dolor, así como experiencias psicológicas de muerte y renacimiento, vacío existencial, renacimiento psicoespiritual, etc. Estas experiencias se encuentran en la base de muchos de los ritos de paso de culturas ancestrales.

Si bien la experiencia con ayahuasca dura entre 4 y 6 horas, dependiendo de las tomas que se hagan, los momentos de confusión y de desorientación o de sensación de falta de control de la experiencia no suelen durar más allá de 30 minutos. En cualquier caso, hay que ser conscientes de que la percepción habitual del tiempo bajo los efectos de la ayahuasca puede alterarse de forma muy considerable. El tiempo, tal y como lo experimentamos en condiciones ordinarias, puede incluso dejar de existir, así que será el tiempo subjetivo propio el que rige la experiencia.

Al acabar la sesión

Al terminar la sesión es aconsejable quedarse en el lugar en el que se ha hecho la toma y no conducir o salir inmediatamente al mundo exterior. Puede que estés mucho más sensible de lo habitual a estímulos exteriores y/o que estés removido emocionalmente. Comer algo ligero y escribir, aunque sea telegráficamente, los contenidos que emergieron durante tu experiencia antes de irse a dormir puede ser útil de cara al proceso de integración.

Integración y Seguimiento

Sin un proceso de integración, las revelaciones y aprendizajes vividos bajo los efectos de la ayahuasca pueden desaparecer en menos tiempo del previsto. Para integrar la experiencia es aconsejable hacer un puesta en común el día después con el terapeuta/guía y con el grupo: dibujar o expresar artísticamente lo que has vivido durante la sesión ayuda a integrar la experiencia de tal forma que te sirva para tu vida cotidiana. Tener contacto con la naturaleza, darse un baño o realizar actividades con el cuerpo pueden ayudar a conectarse otra vez con la realidad en la tierra. Lo más aconsejable es continuar tu proceso con el apoyo de un terapeuta o una persona capacitada para ayudarte en esta fase, si es que has ido a tomar ayahuasca por motivos terapéuticos. Te ayudará a integrar todo correctamente y así maximizar los beneficios de la experiencia en la cotidianidad.

Durante los días después pueden emerger todavía emociones relacionadas con la experiencia, y se han referido casos de personas que han tenido episodios de estados modificados de conciencia durante los días después de la toma.

Cuando eso pasa puede asustar, pero lo mejor es quedarte en un espacio conocido (por ejemplo en casa) con alguien que pueda estar a tu lado si lo necesitas, poner música relajante y dejarse llevar. Si tienes dudas siempre es aconsejable contactar con la persona que te ha dado la ayahuasca o tu terapeuta.

En general, después de una sesión de ayahuasca uno se va a casa con nuevas perspectivas en su vida, ganas de ajustar sus comportamientos, dar nuevos impulsos a sus dinámicas interpersonales, etc. Esta energía nueva no se queda para siempre, sobre todo la semana después de la toma esta más fuerte y es durante este periodo que uno tiene que aprovechar lo aprendido y empezar a ponerlo en práctica, si no es así, lo más probable que no se haga y se queden en el olvido los aprendizajes obtenidos durante la sesión. Si lo crees conveniente, unas sesiones con un terapeuta que conozca las dinámicas de la ayahuasca pueden potenciar el impacto positivo de la experiencia en la vida diaria de la persona. De todos modos, antes de tomar una decisión significativa, asegúrate de que lo has meditado suficientemente. No vendas tu negocio, te separes de tu esposo/a o abandones tu vida cotidiana para irte a vivir a la selva justo la semana después de haber tomado ayahuasca.

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.**