

# KU LEPSZYM PRAKTYKOM AYAHUASKOWYM

PRZEWODNIK DLA ORGANIZATORÓW  
I UCZESTNIKÓW



ICEERS



**KU LEPSZYM  
PRAKTYKOM  
AYAHUASKOWYM**

**PRZEWODNIK DLA  
ORGANIZATORÓW I  
UCZESTNIKÓW**





# INDEX

- ◇ **Dla uczestników / 09**  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
INDYWIDUALNA
- ◇◇ **Dla organizatorów / 23**  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
ZBIOROWA
- ◇◇◇ **Dla wszystkich / 33**  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
PRAWNA
- ◇◇◇◇ **Załączniki / 37**  
ZASOBY  
I BIBLIOGRAFIA



## Niniejszy dokument jest kompilacją lepszych praktyk wykorzystania ayahuaski w kontekstach nieamazońskich. Poruszane są tu kwestie odpowiedzialności indywidualnej, zbiorowej i prawnej.

Ayahuaska jest wywarem z różnych roślin o długiej historii stosowania w Amazonii, gdzie istnieją bardzo stare świadectwa jej użycia przez rdzennych mieszkańców. W ciągu ostatnich dziesięcioleci stosowanie tego wywaru rozprzestrzeniło się poza jego pierwotny kontekst, obecnie dociera do wielu krajów poza Amazonką. Jedną z konsekwencji tej ekspansji było pojawienie się nowych form użycia, które z kolei przyniosły nowe potencjały terapeutyczne, jak również nowe zagrożenia.

Jest oczywiste, że rdzenne społeczności Amazonii i inne ludy z długą historią używania ayahuaski nie potrzebują takiego przewodnika. Ayahuaska jest częścią ich kulturowych i duchowych systemów, do których należą bezpieczne sposoby pracy z efektami wywaru i sposoby zintegrowania ich w codziennym życiu wspólnoty. Przeciwnie, niniejszy dokument jest skierowany do osób, które organizują lub uczestniczą w sesjach ayahuaskowych poza kontekstem amazońskim. Celem niniejszego przewodnika jest przedstawienie szeregu **minimalnych norm bezpieczeństwa**, które wspierają sesje ayahuaskowe w kontekście nieamazońskim, jak również poinformowanie potencjalnych uczestników sesji ayahuaskowych, aby mogli lepiej ocenić bezpieczeństwo i odpowiedzialność sesji, w których będą uczestniczyć, a tym samym dokonać świadomego wyboru.

Dokument ten podlega ciągłym aktualizacjom, i jesteśmy otwarci na uwagi. Napisz do [aya@iceers.org](mailto:aya@iceers.org), aby zasugerować ulepszenia lub być na bieżąco z przyszłymi wersjami.

To tłumaczenie przewodnika na Państwa język zostało wykonane na zasadzie dobrowolności i nie zostało zlecone przez żadną z organizacji, które opublikowały oryginał. Oryginalny dokument w języku angielskim jest dostępny pod [tym linkiem](#).







**DLA UCZESTNIKÓW**

# **Odpowiedzialność indywidualna**



## PRZYJMOWANIE AYAHUASKI NIE JEST ZALECANE, JEŚLI...

- › Nie wiesz, czym jest ayahuaska, jakie są jej skutki i przeciwwskazania.
- › Robisz to, ponieważ inni ludzie naciskają na ciebie, żeby to zrobić. Jednym z głównych przeciwwskazań z ayahuaską jest brak chęci jej przyjmowania.
- › Nie ufasz osobie, która ma zamiar dać ci ayahuaskę.
- › Bierzesz antydepresanty.
- › Masz osobistą lub rodzinną historię pewnych poważnych problemów psychicznych (patrz poniżej w "Kryteriach bezpieczeństwa i wykluczenia").
- › Jesteś w ciąży albo myślisz, że możesz być.
- › Nie jesteś osobą o dobrym stanie zdrowia fizycznego (w skrócie: jeśli twoje zdrowie uniemożliwiłoby ci jazdę kolejką w wesołym miasteczku, to prawdopodobnie nie powinieneś brać ayahuaski. Szerzej : Jest to trochę bardziej skomplikowane, patrz niżej).



Tutaj znajdują Państwo informacje o potencjalnych zagrożeniach i korzyściach ayahuaski jak również podstawowe informacje o bezpieczeństwie podczas sesji ayahuaskowych, abyście mogli podejmować bardziej świadome decyzje<sup>1</sup>.

## O ayahuasce

Ayahuaska jest wywarem z różnych roślin pochodzenia amazońskiego. Różne ludy Amazonii od wieków używały ten napój w ramach swojej tradycyjnej medycyny, jak również w rytuałach religijnych. W ostatnich latach jego stosowanie rozszerza się, globalizuje i dociera do ludzi w innych krajach, którzy traktują go jako narzędzie rozwoju osobistego, duchowego lub terapeutycznego. W wielu krajach ayahuaska jest już od ponad dwóch dekad obecna. Obecność ta ma wiele form, od rdzennych szamanów, amazońskich wegetalistów i brazylijskich religii ayahuaskowych, po kręgi neoszamańskie i terapeutyczne. Chociaż między nimi jest duża różnorodność, to jednak łączy je to, że istnieje osoba prowadząca sesję. To znaczy, że zawsze jest osoba, która jest odpowiedzialna za sesję, która serwuje ayahuaskę i która towarzyszy i pomaga uczestnikom.

---

1 Więcej informacji można znaleźć pod tym linkiem [iceers.org/ayasafe10](https://iceers.org/ayasafe10)

## Efekty

Krótkookresowe efekty ayahuaski zaczynają się zazwyczaj między 15 a 60 minut po spożyciu i trwają od 2 do 5 godzin. Ayahuasca wywołuje zmieniony stan świadomości, w którym często występują wizje i zmiany w sposobie myślenia i postrzegania rzeczywistości. Fizycznie spożycie może powodować wymioty i biegunkę, co jest często interpretowane jako forma emocjonalnego i energetycznego oczyszczenia.

## Poziomy doświadczenia

### Poziom biologiczny

Ayahuaska, działając na mózg, wywołuje skutki biologiczne, które przejawiają się przejściowymi modyfikacjami, uwalnianiem pewnych hormonów, modulacją układu odpornościowego i podwyższeniem ciśnienia krwi (bez osiągnięcia parametrów patologicznych). Należy pamiętać, że te fizjologiczne modyfikacje nie dotyczą wszystkich w ten sam sposób, np. bardziej dotknięte mogą być osoby z wcześniejszymi schorzeniami. Z tego powodu, chociaż ayahuaska jest fizjologicznie bardzo bezpieczna dla osób zdrowych, to jednak osoby z patologiami powinny być szczególnie ostrożne, zwłaszcza jeśli przyjmują inne leki. (patrz część o przeciwwskazaniach poniżej).

### Poziom psychologiczny

Efekty obejmują częste pojawianie się wspomnień i obrazów z przeszłości i innych materiałów psychologicznych, świadomych lub nieświadomych, które są doświadczane z większą intensywnością emocjonalną niż normalnie. Wielu uważa ayahuaskę za rodzaj lustra swojego wnętrza, w którym można zobaczyć wewnętrzne konflikty, lęki i trudne emocje, ale również piękne i dobre części swojego życia.

## Poziom duchowy lub transpersonalny

Poziom duchowy lub transpersonalny: Efekty mogą czasem obejmować doświadczenia dostępu lub kontaktu z rzeczywistością, które wykraczają poza zwykłe doświadczenie i są przypisane do wymiarów mitologicznych, religijnych lub duchowych, przewyższając to, co się powszechnie czuje lub przeżywa.

## Poziom ontologiczny

Połączenie wyżej wymienionych efektów może prowadzić do zmian w pojmowaniu siebie i rzeczywistości. W średnim i długim okresie czasu wpływ ayahuaski na życie każdej jednostki jest nieprzewidywalny i różni się w zależności od grupy i osoby, ale można stwierdzić, że czasami może spowodować bardzo głębokie zmiany w życiu jednostek, o czym powinni pamiętać ludzie zainteresowani przyjęciem ayahuaski.

## Korzyści

Niektórzy uczeni uważają, że ayahuaska działa jak *adaptogen*, pomagając ludziom znaleźć bardziej komfortowy związek z samym sobą i swoim otoczeniem. Chociaż brakuje jeszcze szeroko zakrojonych badań naukowych, to istnieje wiele relacji ludzi, którzy po długotrwałym procesie z ayahuaską twierdzą, że otrzymali wyraźne korzyści, zarówno osobiste, jak i w swoim bezpośrednim otoczeniu. W zależności od sytuacji każdego człowieka, jego wcześniejszej historii i kontekstu społecznego skutki mogą być różne, ale są doniesienia o wynikach terapeutycznych dla osób z różnymi problemami, począwszy od depresji, *wypalenia*, żalu, kompulsywnego stosowania leków, poczucia winy, bólu emocjonalnego, urazu z dzieciństwa i akceptacji śmierci, aż po bardziej powszechne problemy, jak np. cel życiowy, problemy zawodowe, problemy z relacjami itp. Spektrum jest szerokie, jednakże to, co wydaje się ustalone, to fakt, że chociaż ayahuaska może pomóc, to generalnie nie wystarczy *tylko przyjąć ayahuaskę*. Żeby przyniosło to trwałą korzyść terapeutyczną, konieczne jest szersze działanie terapeutyczne przed i po ayahuasce.

## Ryzyko

---

Silne efekty ayahuaski mogą podczas sesji wiązać się z pewnymi niebezpieczeństwami, zwłaszcza jeśli osoba nie jest pod odpowiednią opieką. Na przykład : w wyższych dawkach może ona powodować zawroty głowy i w rzadkich przypadkach omdlenia. Z odpowiednią ostrożnością można tym epizodom zapobiec lub rozwiązać, ale bez odpowiedniej uwagi stwarzają one\* dodatkowe zagrożenia, jak np. upadki, siniaki, udławienie się własnymi wymiocinami itp. Kluczowa jest tu **jakość uwagi i środki bezpieczeństwa podejmowane przez organizatorów**. Istnieją też pewne wyjątkowe sytuacje, które zdarzają się bardzo rzadko. Jest możliwe, że po zażyciu ayahuaski efekty potrwać dłużej niż typowe 4-6 godzin. Bardzo rzadko zdarzają się też sytuacje, kiedy ludzie mają załamania psychiczne, które wymagają leczenia farmakologicznego lub nawet dalszego leczenia. W niektórych z tych przypadków istniał wcześniejszy problem psychiatryczny, albo rodzinna historia chorób psychicznych, ale w innych wypadkach były to osoby, które nie miały rozpoznanej historii takich problemów.

- › **Ogólnie rzecz biorąc, kluczem do zmniejszenia ryzyka związanego z używaniem ayahuaski jest:**
- › **Rygorystyczna ocena wstępna przeprowadzana przez organizatorów, mająca na celu ocenę możliwości pojawienia się wyżej wymienionych patologii**
- › **Odpowiednie wcześniejsze przygotowanie psychologiczne uczestników**
- › **Kontrolowany kontekst przyjmowania substancji**
- › **Odpowiednia integracja doświadczenia**

Dodatkowo, istnieje szereg **bardziej subtelnych zagrożeń**, jakie mogą pojawić się po sesji, być może długo po niej, a które mają związek z niebezpiecznymi interpretacjami materiału, który pojawił się podczas sesji. Na przykład ludzie mogą odczuwać, że ayahuaska “kazała im” opuścić pracę lub partnera, że byli maltretowani, albo że są lub powinni być szamanami. Czasami te przesłania nie są dosłowną prawdą, lecz ekspresją nieświadomości danej osoby. Przed podjęciem decyzji o tym, co te przekazy tak naprawdę znaczą, jest wskazanym działać z rozwagą, zamiast wyciągać pochopne wnioski oraz eksplorować możliwe interpretacje wraz z ludźmi, którzy mają doświadczenie w pomaganiu w tego typu procesach. Chociaż nie ma zbyt wielu wyspecjalizowanych specjalistów w tej dziedzinie, ICEERS oferuje bezpłatne usługi wsparcia<sup>2</sup>, które mogą służyć jako punkt wyjścia.

Ayahuaska nie jest panaceum ani magicznym lekarstwem. Nie jest nieomylna, ani nie jest skrótem w często trudnym procesie osobistego rozwoju. Bardziej pożyteczne jest rozumieć ją jako laktarkę, która pomaga oświecić te części ludzkiego życia, które są niejasne lub nieświadome.

---

2 Na [iceers.org/ayasafe11](http://iceers.org/ayasafe11)





Wreszcie, istnieje szereg zagrożeń powszechnie uznawanych przez kultury i tradycje Amazonii, które mogą być trudne do zrozumienia dla ludzi innych kultur. Zgodnie z tymi tradycjami uczestnicy podczas przyjmowania ayahuaski są narażeni na energie, które mogą być pozytywne lub negatywne. Skuteczne radzenie sobie z tymi sytuacjami jest uważane za bardzo ważną część szkolenia osób prowadzących sesję. Choć na globalnej północy te perspektywy są rzadkością, to jednak osoby zainteresowane przyjmowaniem ayahuaski powinny wiedzieć, że są powszechne i ważne dla ludzi, którzy wykorzystują ayahuaskę w swoim tradycyjnym kontekście kulturowym.

## **Kiedy nie brać ayahuaski : Kryteria bezpieczeństwa i wykluczenia**

---

### **Fizyczne przeciwwskazania**

Ayahuaska nie jest zalecana w następujących przypadkach: osoby z ciężkimi problemami sercowo-naczyniowymi (ponieważ nieznacznie zwiększa parametry sercowo-naczyniowe); jaskra, odwarstwienie siatkówki, ciężkie nadciśnienie, złamania, niedawne operacje, ostre choroby zakaźne, gruźlica, epilepsja, drgawki, wypadki naczyniowo-mózgowe. Również te z poważnymi chorobami wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek lub trzustki, niektórymi przypadkami wrzodów dwunastnicy żołądka lub nieżytu żołądka, krwotokiem trawiennym. Ci, którzy mają trudności z wymiotowaniem, również powinni unikać przyjmowania tej substancji.

Ayahuaska nie jest zalecana dla kobiet w ciąży i karmiących piersią.

### **Przeciwwskazania psychologiczne**

Ayahuaska nie jest wskazana dla osób cierpiących na ataki paniki, poważne zaburzenia psychiatryczne, jak chorobę dwubiegunową, schizofrenię, osobowość borderline itp. Jeśli u danej osoby w

przeszłości doszło do ciężkiej depresji, prób samobójczych lub samookaleceń, to jest koniecznym, aby pracy z ayahuaskowe towarzyszył odpowiedni nadzór psychologiczny.

### **Przeciwwskazania farmakologiczne**

Stosowanie ayahuaski jest przeciwwskazane w połączeniu z lekami lub substancjami hamującymi oksydazę monoaminową (MAOI) i każdym lekiem lub narkotykiem działającym na układ serotoninowy. Ayahuaska jest również przeciwwskazana w kombinacji z wieloma antydepresantami i lekami psychotropowymi.

### **Niekompatybilne substancje psychoaktywne**

Substancje takie jak kokaina, amfetaminy lub MDMA mogą negatywnie oddziaływać z ayahuaską, dlatego takie połączenie nie jest zalecane, ponieważ ich działanie może prowadzić do kryzysów nadciśnieniowych. Przeciwwskazana jest również kombinacja ayahuaski z bufoteniną i/lub 5-MeO-DMT (obecne w innych substancjach pochodzenia naturalnego, takich jak *Bufo alvarius*, vilca lub yopo). Ayahuasca nie jest i nie powinna być stosowana jako substytut psychoterapii lub opieki medycznej.

Na koniec : należy skonsultować się ze specjalistą, jeśli masz jakąś chorobę lub używasz codzienne leki (łącznie z ziołowymi suplementami) i zgłosić to wcześniej osobie prowadzącej doświadczenie ayahuaski<sup>3</sup>

## **Jeśli jesteś zainteresowany wzięciem ayahuaski**

---

Decyzja o udziale w sesji musi być zawsze podejmowana niezależnie; wpływ innych nigdy nie powinien być czynnikiem. Decyzja musi być podjęta na podstawie jasnej wiedzy o poten-

---

3 Pytania dotyczące interakcji między ayahuasą a lekami można kierować na adres [interac@iceers.org](mailto:interac@iceers.org).

cyjnych skutkach, ryzyku, korzyściach i przeciwwskazaniach w odniesieniu do historii choroby, zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia. Ayahuaska jest czasami przedstawiana jako panaceum. Jest to jednak tylko narzędzie, które przy odpowiednim zastosowaniu może działać jako katalizator procesów terapeutycznych, generując większą świadomość. W przypadku niewłaściwego użycia może pogorszyć pewne problemy lub wytworzyć nowe.

## Jak wybrać ośrodek lub przewodnik

---

Ważne jest, aby dowiedzieć się, jak będzie przebiegała praca/rejestracja/sesja, zarówno poprzez wyszukiwanie w Internecie, jak i wcześniejszą rozmowę z osobą odpowiedzialną.

Kilka wskazówek, których należy szukać:

- ▶ Szczegółowe i obiektywne informacje na temat ayahuaski są dostępne.
- ▶ Uczestnicy przechodzą rozmowę wstępną i wypełniają kwestionariusz zdrowotny.
- ▶ Osoby spełniające kryteria wykluczenia z ośrodka nie są dopuszczone do sesji.
- ▶ Przewodnik ma wieloletnie doświadczenie.
- ▶ Czujesz, że przewodnik jest godny zaufania.
- ▶ Pochodzenie i składniki serwowanej ayahuaski są wyraźnie podane do wiadomości. Jeżeli używa się analogu ayahuaski (*anahuasca*), to jest to wyraźnie podane.
- ▶ Przewodnik pracuje w małych grupach lub z wystarczającą liczbą asystentów, aby móc zająć się każdym z uczestników.
- ▶ Na koniec sesji uczestnicy mogą pozostać w miejscu i odpocząć/spać do następnego dnia.

- › Organizatorzy stosują się do kodeksu etycznego<sup>4</sup>
- › Integracja i dalsza opieka są oferowane po zakończeniu sesji.

Kilka rzeczy, których należy unikać:

- › Przewodnicy, którzy przedstawiają się jako guru lub zbawcy.
- › Przewodnicy, którzy obiecują panaceum, cudowne lekarstwa, szybkie rozwiązania lub dają gwarancje co do wyników, jakie zostaną osiągnięte. Nikt, kto wcześniej obiecuje jakiegokolwiek rezultaty, nie jest uczciwy.
- › Przedsięwzięcia, w których dążenie do osiągnięcia zysku jest oczywistym priorytetem.
- › Przewodnicy, którzy wykazują niewrażliwość lub brak zainteresowania twymi osobistymi powodami chęci uczestnictwa.
- › Przewodnicy, którzy angażują się w zachowania o seksualnych konotacjach.

## Przed ayahuaską - przygotowanie

---

Po wybraniu odpowiedniego przewodnika uczestnicy mogą kilka dni wcześniej przygotować się do sesji, jedząc lekkie, zdrowe posiłki i utrzymując dobrą kondycję fizyczną, aby ułatwić bardziej płynne i być może bezpieczniejsze doświadczenie ayahuaski.

Zazwyczaj zaleca się, aby ostatni posiłek odbył się około 6 godzin przed spożyciem ayahuaski. Utrzymuj nawodnienie ciała i przyjedź dobrze wypoczęty na sesję.

W tygodniach poprzedzających ayahuaskę należy unikać spożycia alkoholu, używek, opiatów i innych narkotyków.

---

4 Na przykład platforma obrony ayahuaski, [iceers.org/ayasafe13](http://iceers.org/ayasafe13).

Bardzo ważne jest również ograniczenie oczekiwań co do sesji (nierealistyczne oczekiwania są częste) przy jednoczesnym ustaleniu konkretnej intencji (co chciałbyś uzyskać z sesji).

## Podczas ayahuaski - podstawowe zalecenia

---

Nowicjusze powinni zaczynać od małej dawki, aby stopniowo zapoznawać się z działaniem ayahuaski.

Ayahuaska jest potężną rośliną, używaj jej z szacunkiem. Nawet jeśli myślisz, że nic się nie dzieje, to próba wstania jest często wystarczająca, żeby uświadomić sobie siłę efektów.

Uczestnicy nie powinni opuszczać przestrzeni sesji bez powiadomienia przewodnika.

Nie wahaj się poprosić przewodnika o pomoc, gdy poczujesz, że jej potrzebujesz. Do tego właśnie służą przewodnicy. To część ich pracy i szkolenia, aby być tam, gdzie potrzebna jest pomoc.

Kilka wskazówek do pracy w trudnych chwilach : oddychaj powoli i głęboko z przepony , skoncentruj się na muzyce, puść i zaufaj procesowi, ayahuasce i przewodnikowi(om).

Pod koniec sesji wskazane jest pozostanie w przestrzeni przez kilka godzin i odpowiedni odpoczynek przed prowadzeniem pojazdów lub powrotem do świata zewnętrznego.

## Integracja i działania kontrolne po doświadczeniu

---

Często po sesji ayahuaski osoba wraca do domu z nowymi perspektywami na życie i pragnieniem zmiany stanu rzeczy, korekty zachowań, wniesienia nowej energii do pewnych relacji, itp. Bez odpowiedniego monitorowania i integracji te objawienia i spostrzeżenia mogą w krótkim czasie zniknąć. Niektóre działania



mogą pomóc to zminimalizować, na przykład spisanie tego, co pojawiło się podczas twojego doświadczenia, aby zinternalizować i zakotwiczyć treści. Może to również pomóc w rozmowie o tym z osobą, która ma doświadczenie w tej dziedzinie.

Jeżeli praca z ayahuaską skłania do rozważenia poważnych zmian w życiu lub do rozpoczęcia pracy nad poważnymi problemami osobistymi, to najlepiej zrobić to przy wsparciu terapeuty lub osoby przeszkolonej do pomocy w tej fazie. Często objawienia ayahuaski nie mogą być traktowane dosłownie i wymagają procesu dekodowania, który jest o wiele bardziej owocny z odpowiednio przeszkoloną osobą

## Status prawny

---

Jedną z roślin, która wchodzi w skład ayahuaski, zawiera DMT (N, N-dimetylo-tryptamina), substancję kontrolowaną w wielu krajach na całym świecie i na całym świecie. Jednak INCB (agencja ONZ odpowiedzialna za kontrolę przestrzegania międzynarodowych traktatów narkotykowych) uznała, że ani ayahuaska, ani żaden inny preparat wyprodukowany z roślin, które zawierają DMT, nie jest przedmiotem kontroli międzynarodowej. Każdy poszczególny kraj może jednak uznać ayahuaskę za nielegalną w ramach swojej jurysdykcji, jak to miało miejsce we Francji czy w Polsce.



**DLA ORGANIZATORÓW**

# **Odpowiedzialność zbiorowa**



Poniższe wytyczne opierają się na podstawowym założeniu kręgów ayahuaskowych: Ilekroć ktoś oferuje osobie trzeciej substancję psychoaktywną, z wymianą lub bez wymiany pieniędzy, bierze na siebie pewną odpowiedzialność za jej dobro.



## Przed zaoferowaniem ayahuaski osobom trzecim

---

Osoba lub zespół kierujący sesją powinien posiadać odpowiednią bazę teoretyczną i praktyczną, która obejmuje:

- ▶ Jasność co do celu działania i etyczna refleksja nad tym, jakie metody zostaną wykorzystane, aby jak najlepiej osiągnąć ten cel.
- ▶ Szerokie osobiste doświadczenia z procesami, które ayahuaska generuje w ludziach.
- ▶ Wiedza o konsekwencjach prawnych związanych z ayahuaską.
- ▶ Wiedza o farmakologii ayahuaski w ogóle,<sup>5</sup> jak również o konkretnej ayahuasce, która będzie serwowana.
- ▶ Wiedza o zagrożeniach i przeciwwskazaniach stosowania ayahuaski<sup>6</sup>.
- ▶ Znajomość technik udzielania pierwszej pomocy.
- ▶ Wiedza o nietypowych stanach świadomości i różnych podejściach terapeutycznych.
- ▶ Właściwe przygotowanie w przypadku wystąpienia działań niepożądanych i sytuacji awaryjnych.
- ▶ Zespół współpracowników, którzy zostali przeszkoleni do udzielania wsparcia podczas sesji.
- ▶ Wiedza i poszanowanie granic związanych z relacją terapeuta-pacjent.
- ▶ Istniejące protokoły dotyczące zapobiegania i reagowania na dynamikę związaną z przemocą seksualną.

---

5 Zobacz [iceers.org/ayasafe14](http://iceers.org/ayasafe14)

6 Zobacz [iceers.org/ayasafe10](http://iceers.org/ayasafe10)

## Wybór i przygotowanie uczestników

---

Podręcznik użytkownika: Na długo przed sesją wyślij do wszystkich uczestników dokument z informacją o ayahuasce, aby byli należycie poinformowani i mogli się odpowiednio przygotować. Podręcznik użytkownika powinien zawierać informacje na temat:

- Właściwości ayahuaski, jej skład, skutki i potencjalne zagrożenia.
- Konsekwencje zażywania ayahuaski.
- Ograniczenia przed i po sesji.
- Obowiązki pracowników i uczestników.
- Procedura i sposób funkcjonowania sesji.
- Przegląd całego procesu.

Stwórz profil dla każdego uczestnika w oparciu o ustalone kryteria bezpieczeństwa, które obejmują:

1. Ogólny kwestionariusz zdrowotny<sup>7</sup>.
2. Indywidualny wywiad z każdym z uczestników:
  - Dla nowicjuszy : Oceń ich osobistą historię, aktualny stan i motywację do używania ayahuaski.
  - Dla powracających uczestników: Skonsultuj ich ogólny stan i istotne zmiany od ostatniej sesji.
3. Przedstawienie dokumentu świadomej zgody i jasne wyjaśnienie jego funkcji<sup>8</sup>.

---

7 Zobacz przykład na stronie [iceers.org/ayasafe15](http://iceers.org/ayasafe15)

8 Zobacz przykład na [iceers.org/ayasafe16](http://iceers.org/ayasafe16)

Na podstawie informacji zebranych z formularzy i wywiadu zdecyduj, czy przyjęcie każdego z uczestników jest właściwe, czy też nie. Należy również wziąć pod uwagę, co następuje:

- ▶ Przyjmuj tylko osoby, które rozumieją proces osobisty jaki jest konsekwencją ich uczestnictwa
- ▶ Przyjmuj tylko te osoby, których kwestionariusze zdrowia nie zawierają przeciwwskazań.
- ▶ W niektórych przypadkach konieczna może być dodatkowa praca terapeutyczna przed sesją. Jeśli tak, należy skierować osobę do odpowiedniego specjalisty.
- ▶ Przyjmuj tylko osoby, których proces osobisty nie będzie wymagał większej pomocy ( czasowej lub merytorycznej) niż pozwala na to format sesji. *(Osoby z pewnymi zaburzeniami osobowości, ciężką depresją lub innymi dolegliwościami, z którymi ayahuaska nie jest przeciwwskazana, mogą mimo wszystko potrzebować więcej zasobów, niż można zagwarantować).*
- ▶ Jeśli nie możesz zaakceptować uczestnika, wyjaśnij mu powody, dla których został wykluczony z sesji i postaraj się zaoferować mu alternatywne możliwości.
- ▶ Nie należy przyjmować osób, jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości co do ich udziału w sesji.

Inne sugestie dotyczące etapu poprzedzającego sesję:

- ▶ **Intencjonalność:** Podmiot świadczący usługi powinien zachęcić uczestnika do odpowiedniego przygotowania się do sesji i przedstawić wystarczające wytyczne<sup>9</sup>.
- ▶ **Połączenie:** Zaleca się nawiązanie osobistej więzi opartej na wsparciu i zaufaniu pomiędzy osobą oferującą sesję a uczestnikiem

---

<sup>9</sup> Zobacz [iceers.org/ayasafe10](http://iceers.org/ayasafe10)

## Przed sesją

---

Osoba lub zespół kierujący sesją powinien być pewien, że:

1. Zna składniki i moc ayahuaski. Wywaru, który nie został wcześniej przeanalizowany lub przetestowany przez przewodników, nie należy nigdy podawać innym.
2. Ma wystarczającą liczbę asystentów/ współpracowników, aby zająć się wszystkimi osobami, które biorą udział. Ze względów bezpieczeństwa, grupy nie powinny być prowadzone przez pojedynczego przewodnika.
3. Wybierze **bezpieczne środowisko**, odizolowane od zewnętrznych zakłóceń, ale dostępne, przyjazne i wystarczająco przestronne. Zapewni dostępność wody pitnej, toalet, odpowiedniego zakwaterowania i niezbędnych udogodnień.
4. Zapewni bezpieczeństwo i dobre samopoczucie fizyczne uczestników, przygotuje otoczenie do ich potrzeb (np. usunie niebezpieczne przedmioty, uczyni miejsce przytulnym/ wygodnym, zapewni materace, koce, chusteczki, wiadra itp.)
5. Posiada protokół działania na wypadek sytuacji awaryjnej, który jest znany wszystkim członkom zespołu.



## Podczas sesji

---

Osoba lub zespół odpowiedzialny za sesję powinien się upewnić o poniższym::

1. Dawkę substancji należy dostosować do wieku, płci, doświadczenia, stanu zdrowia i potrzeb uczestników. Lepiej podawać zbyt małą dawkę niż zbyt dużą.
2. Zagwarantowanie bezpieczeństwa fizycznego uczestników. Obejmuje to dostosowanie otoczenia w celu zapewnienia integralności fizycznej uczestników (zapewnienie wystarczającej ilości miejsca dla każdego uczestnika, zapobieganie błędzeniu ludzi w niebezpieczny sposób, prowadzeniu pojazdów itp.)
3. Zagwarantowanie bezpieczeństwa emocjonalnego uczestników. Obejmuje to zapewnienie wszelkiego niezbędnego wsparcia emocjonalnego, zapewnienie braku szkodliwych zakłóceń i interakcji z innymi osobami (pracownikami i uczestnikami) oraz zapewnienie dobrostanu uczestników.
4. Powstrzymanie się od wszelkich kontaktów seksualnych lub uwodzicielskich zachowań z uczestnikami przed, w trakcie lub po sesji. Posiadanie protokołów zapobiegających i działających w takich sytuacjach. Zapewnienie emocjonalnego bezpieczeństwa uczestników i jasne zdefiniowanie relacji między przewodnikami i uczestnikami w sposób etyczny i profesjonalny.
5. Nigdy, w żadnym wypadku nie zostawiaj uczestników samych lub bez nadzoru.
6. Chronić integralność, prywatność i bezpieczeństwo osób w grupie, jak również ich interakcje.
7. Żaden z uczestników nie powinien opuszczać przestrzeni sesji przed jej zakończeniem.
8. Przed zamknięciem sesji należy sprawdzić każdego uczestnika indywidualnie, aby upewnić się, że jest on w odpowiednim stanie.

9. Wiedzieć, jak delegować lub poprosić o pomoc w nagłych wypadkach lub w przypadku trudności w radzeniu sobie z sytuacją.
10. Bezpieczeństwo uczestników musi być na pierwszym miejscu. Nigdy nie odmawiaj pomocy żadnemu z uczestników, nawet w sytuacji ryzyka poniesienia własnych konsekwencji prawnych.

Inne sugestie mające na celu maksymalizację korzyści podczas sesji:

- ▶ **Pozycja fizyczna:** Zachęcać uczestników do pozostawania w pozycji siedzącej zamiast leżeć w trakcie sesji. Zapewnia to, że w przypadku zemdlenia nie ma niebezpieczeństwa uduszenia się wymiocinami. Jeżeli nie są w stanie utrzymać pozycji siedzącej, zaleca się położyć się na jednej stronie, a nie na plecach.
- ▶ **W razie problemów:** W przypadku, gdy uczestnik doświadcza trudności, należy zastosować proste techniki nefarmakologiczne w celu zapewnienia wsparcia (skoncentrowany oddech, aktywne słuchanie, obecność, itp.). Utrzymujcie wsparcie, dopóki uczestnik nie stwierdzi, że jest w stabilnym stanie i nie potrzebuje już wsparcia, a wy jesteście tego pewni.



## Po sesji

---

Osoba lub zespół odpowiedzialny za sesję powinien zastosować się do poniższych wskazówek :

1. Daj uczestnikom **wystarczająco dużo czasu na odpoczynek** i odzyskanie sił przed opuszczeniem pomieszczeń i upewnij się, że mają na to miejsce. Zaleca się, aby uczestnicy wrócili do swoich łóżek lub pozostali w przestrzeni ceremonialnej do następnego dnia.
2. Upewnij się, że w godzinach po sesji jest ktoś dostępny, aby zapewnić wsparcie każdemu, kto może go potrzebować.
3. Zapewnij **przestrzeń integracyjną**, w której uczestnicy indywidualnie lub zbiorowo mogą korzystać z różnych materiałów (papier, farby, kolorowe ołówki do rysowania, itp.), aby rozpocząć proces integracji doświadczenia.
4. Zaoferuj uczestnikom możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami, wątpliwościami lub obawami z resztą grupy, lub prywatnie z kimś z zespołu odpowiedzialnego.
5. Powstrzymaj się od ingerencji w proces dzielenia się doświadczeniem. Pomaga w tym nastawienie na aktywne słuchanie. Przewodnicy są zachęcani do pozostawiania w granicach swojej wiedzy i nie ferowania osądów czy psychologicznych interpretacji bez odpowiedniego przeszkolenia.
6. Przeprowadź końcową kontrolę stanu fizycznego i psychicznego wszystkich uczestników przed ich wyjazdem.
7. Zaoferuj możliwość dodatkowego wsparcia poza sesją. Podaj swoje dane kontaktowe, adres telefonu lub e-mail oraz ofertę utrzymania komunikacji.
8. Jeśli nie ma możliwości zaoferowania poziomu wsparcia wymaganego dla procesu integracji, należy zaoferować uczestnikom możliwość skorzystania z usług innych wykwalifikowanych specjalistów.



Inne propozycje dotyczące integracji i dalszych działań:

- ▶ **Generowanie wiedzy:** Dane mogą być zbierane za pomocą zatwierdzonych kwestionariuszy w celu pomiaru wpływu doświadczenia na życie uczestników w dłuższej perspektywie czasowej oraz w celu monitorowania procesu integracji. Kwestionariusz może być wysłany po tygodniu i dwa miesiące później.
- ▶ **Dbałość o własny proces:** Ważne jest, aby być świadomym roli asystenta i nie dać się ponieść, jeśli uczestnicy chcą przypisać jednej osobie zasługi za swoje głębokie doświadczenia lub duchowe prowadzenie. Ważne jest, by udzielać wsparcia, wiedząc, że to uczestnik faktycznie kieruje procesem i jest odpowiedzialny za własną ewolucję, odkrycia i powiązania. Dla prawidłowego rozwoju zespołu odpowiedzialnego za sesję, ocena jego pracy powinna być przeprowadzana pod regularnym nadzorem bardziej doświadczonej osoby.





**DLA WSZYSTKICH**

# **ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA**



## Międzynarodowy status prawny

---

Alkaloid psychoaktywny w ayahuasce, dimetylo-tryptamina (DMT), jest substancją kontrolowaną wymienioną w wykazie I Konwencji Narodów Zjednoczonych o substancjach psychotropowych z 1971 r. Jako taka DMT jest uważany za substancję, której stosowanie, produkcja i sprzedaż są zakazane na skalę międzynarodową, z wyjątkiem bardzo ograniczonych zastosowań medycznych i naukowych. Sam wywar ayahuaskowy nie znajduje się jednak pod kontrolą międzynarodową, co zostało potwierdzone przez Międzynarodowy Organ Kontroli Środków Odurzających (INCB).

W Polsce sama ayahuaska jak i wchodzące w jej skład rośliny są objęte regulacją prawną i sklasyfikowane jako substancje zakazane.

### Co to znaczy dla mojej pracy?

Na terenie Polski sprowadzanie, dystrybucja, posiadanie jak i stosowanie, zarówno na użytek własny jak i tym bardziej dla osób trzecich są zagrożone poważnymi konsekwencjami prawnymi, i ryzyko to dotyczyć może przede wszystkim prowadzących sesję ale i innych osób w nich uczestniczących.





**ZAŁĄCZNIKI**

# **Zasoby i Bibliografia**



## INNE ZASOBY

---

- › Ayahuasca Chacruna's Community Guide for the Awareness of Sexual Abuse: <https://chacruna.net/community/ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-sexual-abuse/>.
- › Projekt świadomy: [awareproject.org](http://awareproject.org)
- › Fundacja ICEERS: [www.iceers.org](http://www.iceers.org)
- › Raport techniczny o ayahuasce: [iceers.org/ayasafe14](http://iceers.org/ayasafe14)

## BIBLIOGRAFIA

---

Almendro M. (2018). [Labirynt ayahuaski. Badania nad szamanizmem i lekami autochtonicznymi](#). Barcelona: Kairós.

Dos Santos R.G., Balthazar F.M., Bouso J.C., Hallak J.E. (2016). [Aktualny stan badań nad ayahuaską: Przegląd systematyczny badań nad człowiekiem z oceną objawów psychiatrycznych, funkcjonowania neuropsychologicznego i neuroobrazowania](#). J Psychopharmacol. 30(12):1230-1247.

Fericgla J.M. (2018). [Ayahuasca. Rzeczywistość za rzeczywistością. Jego zastosowanie w psychoterapii i w kulturowaniu świata wewnętrznego](#). Barcelona: Kairós.

Labate B. y Bouso J.C. (Eds.) (2013). [Ayahuasca i zdrowie](#). Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.

López-Pavillard S. (2018). [Szamani, ayahuaska i uzdrowienie](#). Madryt: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

MacRae E. (1998) Prowadzona przez Księżyc. Szamanizm i rytualne używanie ayahuaski w kulcie Santo Daima. <http://neip.info/novo/wp-content/uploads/2015/04/guide-by-la-luna.pdf>

Martín Pardo A. y Muñoz Sánchez J. (2019). Status prawny ayahuaski w Hiszpanii. Znaczenie zachowań związanych z jej konsumpcją i posiadaniem. Valencia: Tirant lo Blanch.

Ona G., Kohek M., Massaguer T., Gomariz A., Jiménez D.F., Dos Santos R.G., Hallak J.E.C., Alcázar-Córcoles M.Á., Bouso J.C. (2019). Ayahuasca i zdrowie publiczne: Stan zdrowia, samopoczucie psychospołeczne, styl życia i strategie radzenia sobie w dużej próbie użytkowników ayahuaski rytualnej. Leki psychoaktywne. doi: 10.1080/02791072.2019.1567961.

Sánchez Avilés C. y Bouso Saiz J.C. (2015). Ayahuasca: od Amazonii do globalnej wioski. Analiza wyzwań związanych z globalizacją wykorzystania ayahuaski. TNI (Instytut Transnarodowy): <https://www.tni.org/es/publicacion/ayahuasca-de-la-amazonia-a-global-village>



**AUTOR TŁUMACZENIA :**

Światosław Wojtkowiak, przewodnik w procesie, założyciel i jeden z głównych prowadzących Psychonauta Foundation, projektu skupionego na pracy z tradycyjną medycyną amazońską, w tym ayahuaską i dietami z roślinami, z siedzibą w północnym Peru.







ICEERS

[WWW.ICEERS.ORG](http://WWW.ICEERS.ORG)