



CAP A MILLORS PRÀCTIQUES EN L'ÚS DE L'AYAHUASCA

UNA GUIA PER QUI
ORGANITZA I PARTICIPA



ICEERS

**CAP A MILLORS
PRÀCTIQUES EN L'ÚS
DE L'AYAHUASCA**

**UNA GUIA PER QUI
ORGANITZA I PARTICIPA**



ÍNDEX

◇ **Per qui participa / 09**

RESPONSABILITAT
INDIVIDUAL

◇◇ **Per qui organitza / 23**

RESPONSABILITAT
COL·LECTIVA

◇◇◇ **Per a tothom / 33**

RESPONSABILITAT LEGAL

◇◇◇◇ **Annexos / 37**

RECURSOS
I BIBLIOGRAFIA

Aquest document recopila una sèrie de bones pràctiques per utilitzar l'ayahuasca en contextos no amazònics, i abasta àrees de responsabilitat individual, col·lectiva i legal.

L'ayahuasca és una decocció de diferents plantes amb una llarga història d'utilització a l'Amazònia, on hi ha registres molt antics de com l'havien utilitzat els pobles originaris. En les darreres dècades, l'ús d'aquest preparat ha sortit de mica en mica del context original i s'ha expandit a altres poblacions, i a hores d'ara ha arribat a molts països fora de l'Amazònia. Una de les conseqüències d'aquesta expansió ha estat que apareguin noves formes d'utilització, que al seu torn han suposat tant nous potencials terapèutics com nous riscos.

Resulta evident que a les persones i les comunitats nadiues de l'Amazones amb una llarga història d'ús de l'ayahuasca no els cal una guia com aquesta, perquè l'ayahuasca forma part dels seus propis sistemes culturals i espirituals, que inclouen modes de consum segur i els integren en la vida quotidiana. Per contra, aquest document està orientat a organitzadors o participants de sessions d'ayahuasca que es troben fora del context amazònic. L'objectiu de la guia és presentar una sèrie d'**estàndards mínims de seguretat** per organitzar sessions d'ayahuasca en aquests contextos, així com per informar els participants, perquè puguin apreciar amb més criteri la seguretat i la responsabilitat de les sessions en què són a punt de participar i triar així de manera informada.

Aquest document està obert a aportacions i suggeriments de millora. (Podeu escriure a aya@iceers.org).



PER QUI PARTICIPA

Responsabilitat individual

NO ES RECOMANA PRENDRE AYAHUASCA SI...

- ◇ No sabeu què és l'ayahuasca, ni quins efectes ni contraindicacions té.
- ◇ Ho feu perquè altres persones us inciten a fer-ho. Una de les contraindicacions principals de l'ayahuasca és no voler prendre-la.
- ◇ No confieu en la persona que us ha de donar l'ayahuasca.
- ◇ Preneu antidepressius.
- ◇ Teniu una història (personal o familiar) de certs problemes mentals greus. (Vegeu, més avall, «Seguretat i criteris d'exclusió».)
- ◇ Estàs embarassada o sospites que pots estar-ho.
- ◇ No sou una persona amb una bona salut física. (Versió curta: Si el teu estat de salut t'impedeix pujar a una muntanya russa, potser no hauríeu de prendre ayahuasca. Versió llarga: És una mica més complicat, vegeu més avall.)



Aquí trobareu informació sobre els riscos i els beneficis potencials de l'ayahuasca, així com generalitats sobre les sessions, de manera que pugueu prendre decisions més responsables¹.

Sobre l'ayahuasca

L'ayahuasca és una decocció de diferents plantes d'origen amazònic. Durant segles, diferents pobles de l'Amazònia han utilitzat aquesta beguda com a part de la medicina tradicional, així com en rituals religiosos. En els darrers anys, aquest ús s'ha expandit i globalitzat, i ha arribat a persones d'altres països que s'hi apropen com a eina de desenvolupament personal o espiritual, o bé amb finalitats terapèutiques. En el nostre país, la trobem des de fa més de dues dècades. L'ayahuasca arriba per moltes vies, des de xamans indígenes, vegetalistes amazònics i religions ayahuasqueres brasileres, fins a cercles neoxamànics i terapèutics. Tot i que hi hagi molta diferència entre ells, tots tenen en comú el fet que es tracta de sessions guiades per una persona. És a dir, sempre hi ha guies, algú que serveix l'ayahuasca i que acompanya i es fa càrrec dels participants.

¹ Per ampliar la informació, visiteu aquest enllaç iceers.org/ayasafe

Efectes

A curt termini, els efectes comencen *generalment* entre 15 i 60 minuts després de la ingesta, i duren entre 2 i 5 hores. L'ayahuasca indueix a un estat modificat de consciència en què és freqüent tenir visions i canvis en la manera de pensar i de percebre la realitat. En el pla físic, la ingesta pot provocar vòmits i diarrea, la qual cosa sovint és interpretada com una forma de neteja emocional i energètica.

Nivells de l'experiència

Biològic

L'ayahuasca, com que actua sobre el cervell, produeix efectes biològics que es manifesten en modificacions transitòries de l'alliberament d'algunes hormones, la modulació del sistema immunitari i l'augment de la pressió arterial sense arribar a paràmetres patològics. Cal tenir en compte que la modificació fisiològica no afecta de la mateixa manera tothom, o persones amb malalties prèvies. Així doncs, encara que l'ayahuasca sigui fisiològicament molt segura per a persones sanes, les persones amb malalties han d'anar amb compte, sobretot si prenen medicaments. (Vegeu la secció de contraindicacions, més avall)

Autobiogràfic

Són freqüents els records amb imatges del passat i que emergeixi material psicològic, de vegades conscientment i de vegades inconscient, que s'experimenta amb més intensitat emocional que habitualment. Moltes persones consideren l'ayahuasca com una mena de mirall del propi interior, en el qual es poden veure reflectits els conflictes interns, les pors i les emocions difícils, però també les parts bones i boniques de la vida de les persones.

Espiritual o transpersonal

La persona pot tenir experiències d'entrar en contacte amb realitats que van més enllà d'un mateix i s'adscriuen a dimensions mitològiques, religioses o espirituals, i poden sentir que l'existència va més enllà del que habitualment se sent o s'experimenta.

Ontològic

La combinació dels efectes esmentats pot portar la persona a experimentar canvis en la concepció de si mateixa i de la realitat. A mitjà i llarg termini, l'efecte que l'ayahuasca té sobre la vida de cada persona és impredecible, i varia de grup a grup i de persona a persona, però es pot afirmar que de vegades pot portar canvis molt profunds en la vida de les persones, i això és una cosa que les persones interessades a prendre ayahuasca han de tenir en compte.

Beneficis

Alguns acadèmics opinen que l'ayahuasca actua com a *adaptogen*, ajuda les persones a encaixar millor amb si mateixes i amb l'entorn. Tot i que encara no es disposa d'estudis científics amplis, es coneixen força relats de persones que després d'un procés amb l'ayahuasca afirmen que han rebut un benefici clar tant personal com per a l'entorn proper. En funció de la situació de cada persona, el seu historial previ i el context social, els efectes poden variar, però hi ha relats de resultats terapèutics per a gent amb un rang de problemes que va des de la depressió, el síndrome d'esgotament professional, el dol, l'ús compulsiu de drogues, la culpa, el dolor emocional, els traumes de la infància i la dificultat en l'acceptació de la mort, fins a temes més quotidians o del dia a dia, com el sentit de la vida, problemes en l'àmbit professional, problemes de relacions, etc. L'espectre és ampli. No obstant això, el que sembla establert és que, encara que l'ayahuasca pugui ajudar, en general *no n'hi ha prou de prendre ayahuasca*. Perquè es produeixi un benefici terapèutic que sigui sostingut

en el temps, cal un treball terapèutic més ampli, abans i després de prendre-la.

Riscos

Mentre es pren, l'ayahuasca pot tenir efectes potents, que poden comportar uns certs perills, sobretot si la persona no està ben atesa. Per exemple, pot provocar marejos i, en casos esporàdics, desmaís. Amb una atenció adequada, aquests episodis es poden prevenir o resoldre bé, però sense atenció, hi poden haver riscos addicionals, com caigudes, contusions, vòmits amb ofec, etc. La clau en aquests casos és **la qualitat de l'atenció i les mesures de seguretat que prenguin els organitzadors**.

També hi ha situacions que es manifesten molt poc sovint, però que comporten altres perills. Pot passar que després de prendre ayahuasca els efectes es mantinguin més temps del que seria normal. Alhora, hi ha hagut casos poc freqüents en els quals s'han desencadenat brots psicòtics que necessiten medicació

En general, per reduir els riscos relacionats amb el seu ús són clau:

- ◇ Una preselecció per part dels organitzadors, que exclouï les patologies contraindicades
- ◇ Una preparació psicològica de qui prendrà l'ayahuasca
- ◇ Un context controlat de la ingesta
- ◇ Una integració adequada de l'experiència



per remetre, o fins i tot un tractament continuat. En alguns d'ells hi havia un trastorn psiquiàtric previ, o un historial familiar de problemes psicològics, però en d'altres es tractava de persones sense antecedents coneguts.

A banda, es poden trobar una **sèrie de riscos més subtils**, que apareixen després de la sessió, fins i tot molt de temps després, i que tenen a veure amb interpretacions perilloses dels continguts que han emergit durant la sessió. Per exemple, les persones poden sentir que l'ayahuasca «els ha dit» que deixin la feina o la parella, que han patit abusos, o que són o han de ser xamans. De vegades, aquests missatges, en lloc de veritats absolutes, són expressions de la dimensió inconscient de la mateixa persona. Abans de decidir el que realment signifiquen, és convenient actuar amb una certa prudència i elaborar-ne la interpretació amb persones amb experiència en aquest tipus de processos. Encara que no hi ha gaires professionals especialitzats en aquesta àrea, ICEERS ofereix un servei de suport gratuït² que pot servir com a punt de partida.

2 a iceers.org/ayasafe1



L'ayahuasca no és cap panacea ni cap cura màgica. No és infal·lible, ni una dreuera en el difícil procés de creixement personal. És més útil entendre-la com una llanterna que ajuda a il·luminar parts de la vida de les persones que estan poc clares.

En darrer lloc, hi ha una sèrie de riscos reconeguts àmpliament per les cultures i les tradicions amazòniques, però que poden resultar difícils de comprendre per a persones d'altres cultures. Segons aquestes tradicions, mentre es pren l'ayahuasca, els i les participants s'exposen a energies que els poden resultar positives o tòxiques, i és part de la formació de les persones que guien la sessió aprendre encarar aquestes situacions de manera eficaç. Encara que aquestes perspectives són poc freqüents en el nostre món, les persones interessades a prendre ayahuasca han de saber que són comunes i importants per a les persones que participen de la cultura tradicional de l'ayahuasca.

Quan no s'ha de prendre ayahuasca: seguretat i criteris d'exclusió

Contraindicacions físiques

No es recomana l'ayahuasca a persones amb problemes cardiovasculars greus (l'ayahuasca augmenta lleugerament els paràmetres cardiovasculars), glaucoma, despreniment de retina, hipertensió greu, fractures o cirurgies recents, malalties infeccioses agudes, tuberculosi, epilèpsia, convulsions, accident cerebrovascular, malalties greus de fetge, vesícula, ronyons o pàncrees, certs casos d'úlceres gastroduodenal, gastritis o hemorràgia digestiva, o persones que tinguin problemes per vomitar.

Tampoc no es recomana a dones embarassades o que estiguin alletant.

Contraindicacions psicològiques

L'ayahuasca no està indicada en casos de crisis de pànic, ni en alguns trastorns psiquiàtrics greus com bipolaritat, esquizofrènia, trastorn límit de la personalitat, etc. Si la persona ha tingut antecedents de depressió greu, d'intents de suïcidi o d'autoagressió, és important acompanyar i articular el treball de l'ayahuasca amb una supervisió psicològica adequada.

Contraindicacions farmacològiques

No és indicat l'ús de l'ayahuasca si es prenen fàrmacs o substàncies inhibidores de la monoamino-oxidasa (IMAO), amb fàrmacs o medicacions amb efecte sobre el sistema serotoninèrgic, així com amb diversos antidepressius i psicofàrmacs.

Substàncies psicoactives incompatibles

Substàncies com la cocaïna, les amfetamines o la MDMA poden interactuar negativament amb l'ayahuasca, per la qual cosa no es recomana combinar-les. Els efectes es poden traduir en crisis hipertensives. Així mateix, la combinació de l'ayahuasca amb bufotenina i/o 5-MeO-DMT, present en animals i plantes com el *Bufo alvarius*, vilca o yopo, també està contraindicada.

L'ayahuasca no és ni s'ha d'utilitzar com a un substitut de la psicoteràpia ni de l'atenció mèdica.

Per acabar, consulteu un especialista si teniu algun tipus de malaltia o preneu medicació crònica (incloses les herbals), i consulteu-ho prèviament amb la persona que guiarà l'experiència.

Si teniu interès a prendre ayahuasca

La decisió de participar en una sessió sempre l'ha de prendre un mateix; no heu de ser induïts per altres persones. La decisió s'ha de basar en una idea clara dels efectes, riscos, beneficis i contraindicacions potencials en relació amb l'història mèdica,

la salut mental i l'estat d'ànim general. L'ayahuasca es presenta de vegades com una panacea. No obstant això, només es tracta d'una eina que, si s'utilitza correctament, pot actuar com a catalitzadora del procés terapèutic i generar més consciència, però que, si se'n fa un ús inadequat, pot empitjorar certs problemes o generar-ne de nous.

Com triar el centre o els guies

És important informar-se de com es fa el treball/cerimònia/sessió, tant investigant en línia com entrevistant-se prèviament amb la persona responsable.

Alguns criteris mínims:

- ◇ Que s'ofereixi informació detallada i objectiva sobre l'ayahuasca.
- ◇ Que els i les participants passin per una entrevista prèvia i emplenin una fitxa de salut.
- ◇ Que no es permeti prendre ayahuasca a persones que entrin dins d'uns criteris d'exclusió.
- ◇ Que la persona que guia tingui molts anys d'experiència.
- ◇ Que la persona que guia inspire confiança.
- ◇ Que informi clarament sobre els components i l'origen de l'ayahuasca que dona o, si dona un anàleg de l'ayahuasca (*anahuasca*), sobre aquest anàleg.
- ◇ Que es treballi amb grups petits o que la persona que guia compti amb assistents per atendre tots els participants.
- ◇ Que els participants es puguin quedar a dormir in situ al final de la sessió.
- ◇ Que les persones responsables segueixin uns principis ètics³.

3 Per exemple, els de la Plantaforma per a la defensa de l'ayahuasca, a iceers.org/ayasafe3.



- ◇ Que un cop acabada la sessió, s'ofereixi integració i l'opció de seguiment.

Alguns senyals d'alarma:

- ◇ Guies que es presentin com a gurus o salvadors.
- ◇ Guies que prometin panacees o que donin garanties sobre els resultats que es poden obtenir. Ningú que us garanteixi alguna cosa a priori és honest.
- ◇ Guies en els quals la recerca del lucre sigui una prioritat òbvia.
- ◇ Guies que mostrin insensibilitat o desinterès per la vostra situació o pels motius pels quals voleu participar-hi.
- ◇ Guies que s'acostin amb intencions sexuals.

Preparació abans de prendre ayahuasca

Una vegada triat el lloc, els participants es poden preparar per a la sessió fent àpats sans i lleugers i mantenint una bona condició física, per facilitar una experiència amb l'ayahuasca més fluïda i potser també més segura. És força comú que s'aconselli que el darrer àpat es faci unes 6 hores abans d'ingerir-la. Mantingueu el cos hidratat i aneu a la cerimònia descansats, eviteu el consum d'alcohol, estimulants, opiàcics i altres drogues les setmanes anteriors. És molt important reduir les expectatives de cara a prendre ayahuasca (són freqüents les expectatives irrealistes) i establir una intenció definida que li donarà una direcció.

Recomanacions bàsiques per prendre ayahuasca

Es recomana als qui prenguin ayahuasca per primera vegada que comencin amb una dosi baixa, perquè es familiaritzin amb els efectes que té.

L'ayahuasca és poderosa, preneu-la amb respecte. Encara que penseu que no us fa cap efecte, sovint n'hi ha prou de posar-se dret i intentar caminar per adonar-se de la potència dels efectes.

Durant la sessió, no s'aconsella que sortiu de l'espai on sou sense avisar la persona que guia la sessió.

No dubteu a demanar ajuda quan considereu que la necessiteu, les persones que guien hi són per a això, és part de la seva feina i han d'estar capacitades per atendre-us.

Una opció per als moments difícils és respirar de manera lenta i profunda des de l'estómac, escoltar la música, deixar-se portar pels efectes, i tenir confiança en el procés que imprimeix l'ayahuasca i en la persona que el guia.

En acabar la sessió, és aconsellable quedar-se unes hores en el mateix lloc per descansar com cal abans de conduir vehicles o sortir al món exterior.

Integració i seguiment

Sovint, després d'una sessió d'ayahuasca, la persona marxa cap a casa amb noves perspectives sobre la seva vida i ganes de canviar coses, ajustar comportaments, donar impulsos nous a certes relacions, etc. Sense un procés de seguiment i integració, les revelacions i els aprenentatges que s'han viscut poden desaparèixer en poc temps. Algunes activitats poden ajudar a evitar-ho; per exemple, escriure els continguts que van emergir durant la vostra experiència pot ser útil de cara a interioritzar-los.

També pot ajudar parlar-ne amb una persona amb experiència en aquest àmbit.

Si el treball amb l'ayahuasca us porta a considerar grans canvis vitals, o a treballar problemàtiques personals serioses, el més recomanable és fer-ho amb el suport d'una persona que sigui terapeuta o que estigui capacitada per ajudar-vos en aquesta fase. Sovint, les revelacions de l'ayahuasca no es poden prendre de manera literal, i necessiten un procés de descodificació, que és molt més fructífer al costat d'una persona ben formada.

Estatus legal

Encara que, en principi, en el nostre país el simple fet d'assistir a sessions d'ayahuasca no suposa cap risc legal per als participants, sí que pot comportar riscos per als organitzadors.

Una de les plantes que formen part de l'ayahuasca conté DMT (N,N-dimetiltriptamina), una substància fiscalitzada tant en l'àmbit internacional com nacional. No obstant això, com ja han establert algunes sentències i la pròpia JIFE (organisme de les Nacions Unides encarregat de vigilar el compliment dels tractats internacionals en matèria de drogues), ni l'ayahuasca ni cap altre preparat fet amb plantes que continguin DMT estan sotmesos a fiscalització internacional. Ara bé, cada estat pot sotmetre a control l'ayahuasca dins de la seva jurisdicció, tal com ha passat a França.



PER QUI ORGANITZA

Responsabilitat col·lectiva



Les pautes següents parteixen d'un acord bàsic: sempre que s'ofereix una substància psicoactiva a terceres persones, amb intercanvi de diners o sense, s'adquireix una responsabilitat sobre el benestar d'aquestes persones.

Abans d'ofedir ayahuasca a tercers

La persona o l'equip que és a càrrec de la sessió hauria de tenir i cultivar una base adequada de coneixement teòric i pràctic:

- ◇ Tenir clar el propòsit de l'actuació i fer una reflexió ètica sobre quins mètodes s'utilitzaran per aconseguir aquest objectiu.
- ◇ Àmplia experiència personal prèvia amb els processos que l'ayahuasca suscita i genera.
- ◇ Informació sobre les implicacions legals relacionades amb l'ayahuasca.
- ◇ Coneixements farmacològics sobre l'ayahuasca en general⁴, així com sobre l'ayahuasca amb la qual es treballa o que s'oferirà.
- ◇ Riscos i contraindicacions de l'ayahuasca⁵.
- ◇ Coneixements de primers auxilis.
- ◇ Coneixement teòric sobre estats no ordinaris de consciència i abordatges terapèutics.
- ◇ Coneixements sobre la intervenció en cas d'efectes adversos i situacions d'emergència.
- ◇ Formar un equip de persones col·laboradores que estiguin capacitades per oferir suport durant la sessió.
- ◇ Conèixer i respectar els límits associats a les relacions terapeuta-pacient.
- ◇ Tenir protocols de prevenció i reacció davant dinàmiques associades a la violència sexual.

4 Veure iceers.org/ayasafe4

5 Veure iceers.org/ayasafe

Selecció i preparació dels participants

Guia dels usuaris: cal enviar a tots els participants un document amb informació sobre l'ayahuasca amb prou antelació a la sessió perquè estiguin ben orientats i es puguin preparar de manera adequada. S'hi haurien d'incloure dades sobre:

- ◇ Les propietats de l'ayahuasca, i la composició, els efectes i els riscos potencials que té.
- ◇ Les implicacions de prendre ayahuasca.
- ◇ Les restriccions abans i després de la sessió.
- ◇ Les responsabilitats del personal i els participants.
- ◇ El procediment i el funcionament de la sessió.
- ◇ Tot el procés.

També s'ha d'elaborar un perfil dels participants basat en els criteris de seguretat establerts, que inclou:

1. Fer-los omplir un qüestionari de salut general⁶.
2. Fer una entrevista individual a cadascun dels participants:
 - ◇ Conèixer la persona, avaluar de manera qualitativa el seu estat actual, història personal i conèixer quina motivació té per utilitzar l'ayahuasca.
 - ◇ Si ja es coneix la persona i té experiència prèvia, consultar-li sobre el seu estat general des de la darrera sessió.
3. Presentar-los el document de consentiment informat i explicar-los amb claredat quina funció fa⁷.

⁶ Veure exemple a iceers.org/ayasafe5

⁷ Veure exemple a iceers.org/ayasafe6

Sobre la base de la informació recollida amb els formularis i l'entrevista, s'ha de decidir si és convenient o no acceptar cada participant. També s'hauria de considerar el següent:

- ◇ Acceptar en la sessió només les persones que entenguin el procés personal que implica el fet de participar-hi.
- ◇ Acceptar en la sessió només les persones amb qüestionaris de salut sense contraindicacions.
- ◇ Acceptar en la sessió només les persones amb un procés personal que no hagi de requerir més assistència (temporal o de recursos) de la que el format de la sessió permet.
(Persones amb determinats trastorns de personalitat, depressions greus o altres trastorns per als quals l'ayahuasca no estigui contraindicada específicament, pot ser que requereixin més recursos, en nombre de persones atenent-les o en temps de dedicació, del que el format del taller pugui garantir).
- ◇ Pot ser necessari un procés terapèutic addicional abans de la ingesta. En aquest cas, es pot derivar la persona als professionals adequats.
- ◇ En cas de no poder acceptar una persona en la sessió, caldria explicar-li les raons per les quals no hi pot participar i proporcionar-li els recursos necessaris perquè pugui seguir el seu procés amb un altre mètode o persona.
- ◇ No acceptar una persona en cas de dubtes sobre que sigui idònia per a la participació en la sessió.

Altres suggeriments per a la fase prèvia:

- ◇ **Intencionalitat:** els proveïdors han d'animar els participants a preparar-se de manera adequada de cara a la sessió i oferir-los pautes per fer-ho⁸.
- ◇ **Vincle:** es recomana establir un vincle personal de suport i confiança entre la persona que ofereix la sessió i cada participant.

8 Veure iceers.org/ayasafe

Abans de la sessió

La persona o l'equip que és a càrrec de la sessió s'hauria d'assegurar de:

1. Conèixer els ingredients i la potència de l'ayahuasca. No s'hauria d'administrar mai un preparat que no s'ha analitzat o provat amb antelació per la persona responsable.
2. Disposar de prou ajudants o col·laboradors per atendre totes les persones que hi participin. Per raons de seguretat, no s'haurien de portar grups en solitari.
3. Escollir un **entorn segur**, aïllat d'interferències externes però ben comunicat, amb prou espai i que sigui acollidor. Assegurar-se de la disponibilitat d'aigua potable, lavabos, un allotjament adequat i les comoditats necessàries.
4. Garantir la seguretat i el benestar físic dels participants, i preparar l'entorn per satisfer les seves necessitats (per exemple, retirar objectes perillosos, fer que el lloc sigui acollidor, proporcionar matalassos, mantes, mocadors de paper i galledes, etc.).
5. Disposar d'un protocol d'actuació en cas d'emergència, i fer que tots els membres de l'equip el coneguin.



Durant la sessió

La persona o l'equip que és a càrrec de la sessió s'hauria d'assegurar de:

1. Ajustar la dosi del preparat en funció de l'edat, sexe, experiència, estat de salut i necessitats dels participants. Més val quedar-se curt que donar una dosi excessiva.
2. Garantir la **seguretat física** de les persones. Això inclou adequar l'entorn a les necessitats perquè no puguin comportar cap amenaça per a la integritat física dels participants si aquests es mouen durant la sessió (p. ex. protegir l'espai de cada participant, i evitar que les persones passegin de manera insegura, que condueixin vehicles, etc.).
3. Garantir la **seguretat emocional** dels participants. Això comporta donar el suport emocional necessari en cas que ho necessiti, assegurar-se que no es produeixen interferències ni interaccions nocives amb altres persones (el personal que atén i els participants) i vetllar pel benestar dels participants.
4. Abstenir-se de cap contacte sexual amb els participants ni de comportaments seductors, abans, durant o després de la sessió. Comptar amb protocols de prevenció i reacció davant d'aquestes situacions. Vetllar per la seguretat emocional dels participants i delimitar de manera ètica i professional les relacions entre els guies, els participants i entre les persones assistents.
5. No deixar mai sols o sense supervisió els participants.
6. Protegir la integritat, intimitat i seguretat de les persones del grup, i les interaccions entre elles.
7. No permetre que cap participant abandoni el lloc de la sessió abans que hagi acabat.



8. Fer una revisió de cada participant individualment abans de donar la sessió per conclosa, per assegurar-se que es troba en un espai emocional adequat per tancar la sessió.
9. Demanar l'ajuda necessària en cas d'emergència o de dificultat per manejar una situació. Saber delegar.
10. No negar l'ajuda a ningú, encara que es corri el risc de tenir problemes legals. La seguretat és el més important.

Altres suggeriments per maximitzar beneficis durant la sessió:

- ◇ **Posició física:** recomanar als participants mantenir la posició assegurada en comptes d'estirada durant la sessió. Això assegura que no hi ha perill d'asfíxia amb el propi vòmit i ajuda a detectar desmaís. Si no es pot mantenir la posició assegurada, és recomanable que es recolzin sobre un costat, en lloc de sobre l'esquena.
- ◇ **En cas de problemes:** si una persona que participa en la sessió es troba amb dificultats, s'han de posar en pràctica tècniques senzilles no farmacològiques per donar-li suport (respiració focalitzada, escolta activa, presència, etc.). S'ha de mantenir el suport fins que la persona afirmi que es troba en bon estat i no requereixi més atenció, i els guies en tinguin la certesa.



Després de la sessió

La persona o l'equip que és a càrrec de la sessió hauria de:

1. Donar als participants **prou temps per recuperar-se** abans d'abandonar les instal·lacions i assegurar-se que disposen d'un espai per fer-ho. És recomanable que els participants puguin tornar als seus llits o quedar-se a l'espai cerimonial fins a l'endemà.
2. Assegurar-se que en les hores posteriors a la sessió hi ha algú disponible per donar suport a qui pugui necessitar-ho.
3. Proporcionar un **espai d'integració**, on els participants, de manera individual o col·lectiva, puguin utilitzar diferents materials (paper, pintures, llapis de colors per dibuixar, etc.) en el procés de començar a integrar l'experiència.
4. Oferir als participants la possibilitat de compartir l'experiència, dubtes o inquietuds amb la resta del grup, o en privat amb algú de l'equip responsable.
5. Ser conscient de les intervencions durant el moment de compartir, afavoreix una actitud d'escolta activa. Es recomana mantenir-se dins dels límits del saber de cadascú i no aportar judicis o interpretacions psicològiques si no es té la formació adequada.
6. Fer una revisió de l'estat de tots els participants abans que marxin: físic i psicològic.
7. Oferir la possibilitat de suport més enllà de la sessió. Proporcionar informació de contacte, telèfon o adreça electrònica, i oferir-se a mantenir comunicació.
8. Oferir la possibilitat d'adreçar-se a altres professionals qualificats si no es té disponibilitat per oferir el grau de suport requerit en el procés d'integració.
9. En cas de necessitar un centre de salut de referència es pot trobar al buscador de la Generalitat⁹.

⁹ a iceers.org/ayasafe7



Altres suggeriments per a la integració i seguiment:

- ◆ **Generar coneixement:** es poden recollir dades amb qüestionaris validats per mesurar l'impacte de l'experiència en la vida dels participants a més llarg termini i controlar el procés d'integració. Es pot reenviar un qüestionari una setmana després i dos mesos després.
- ◆ **Cura d'un mateix:** és important ser conscient del propi paper d'assistent i no deixar-se portar si els participants desitgen donar a algú crèdit per les experiències profundes que han tingut o considerar-lo com a guia espiritual. És indispensable donar suport, però sabent que és la pròpia persona participant la que dirigeix el seu procés, i és la responsable de com evolucioni i dels descobriments i les connexions que faci. Perquè l'equip que és a càrrec de les sessions es desenvolupi correctament, s'hauria de fer un seguiment del propi treball i dur a terme una supervisió regular amb una persona més experimentada.



PER A TOTHOM

Responsabilitat legal

Estatus legal a àmbit internacional

L'alcaloide psicoactiu de l'ayahuasca, la dimetiltriptamina (DMT), és una substància fiscalitzada en la llista I de la Convenció de les Nacions Unides sobre substàncies psicotròpiques de 1971. Com a tal, la DMT es considera una substància amb un ús, una fabricació i una venda prohibida a àmbit internacional, excepte per a usos mèdics i científics molt limitats. No obstant això, la decocció de l'ayahuasca pròpiament no es troba sota control internacional, i així ho ha confirmat la Junta Internacional de Fiscalització d'Estupefaents (JIFE).

Espanya: estatus legal no definit

L'estatus legal de l'ayahuasca a Espanya, malgrat el que es creu de manera generalitzada, no està definit. L'ayahuasca no està prohibida específicament, però tampoc no està autoritzada ni regulada per a cap tipus de finalitat, ja sigui religiosa, terapèutica o xamànica.

La delegació del govern per al Pla nacional sobre drogues va incloure l'ayahuasca en el seu Informe sobre drogues emergents publicat el 2011, i la va qualificar com una «substància d'abús d'origen vegetal». Encara que aquesta etiqueta no implica una fiscalització en l'àmbit penal, suposa que l'ayahuasca entra a formar part del sistema d'alerta precoç de detecció del departament de duanes.

Què significa per al meu treball?

En el nostre país, consumir substàncies controlades no constitueix un delict penal, encara que oferir-ne podria ser-ho. Això significa que, en el supòsit que s'utilitzi l'ayahuasca en una cerimònia, els participants no cometrien cap delict. No obstant això, les persones que importen, reben enviaments, donen publicitat, distribueixen o ofereixen l'ayahuasca a terceres persones, podrien incórrer en responsabilitats penals, si en algun procediment policial i judicial es considerés l'ayahuasca com a una substància fiscalitzada perquè conté DMT.

Epicentre d'incidents legals a àmbit mundial

Espanya és un país on s'han concentrat una gran quantitat d'incidents legals amb l'ayahuasca en els darrers anys. Molts d'aquests incidents han suposat detencions i més de vint han arribat a judici. La majoria d'aquests judicis (més del 90%) han acabat amb sentències absolutòries o s'han arxivat. Això no vol dir que el procés no tingués costos per als acusats, tant personals com econòmics. És precisament l'ambigüitat de l'estat legal de l'ayahuasca el que fa que aquestes intervencions puguin acabar en llargs processos judicials.



ANNEXOS

Recursos i Bibliografia

ALTRES RECURSOS

- ◆ “Manual para la concienciación sobre el Abuso Sexual en la Comunidad de Uso del Ayahuasca”, elaborat per l’Institut Chacruna (traducció automàtica de l’anglès a iceers.org/ayasafe8)
- ◆ Aware project - awareproject.org
- ◆ Fundació ICEERS: www.iceers.org
- ◆ Informe tècnic sobre ayahuasca: iceers.org/ayasafe4

BIBLIOGRAFIA BREU

Almendro M. (2018). [El Laberinto de la Ayahuasca. Investigaciones sobre el chamanismo y las medicinas indígenas](#). Barcelona: Kairós.

Dos Santos R.G., Balthazar F.M., Bouso J.C., Hallak J.E. (2016). [The current state of research on ayahuasca: A systematic review of human studies assessing psychiatric symptoms, neuropsychological functioning, and neuroimaging](#). J Psychopharmacol. 30(12):1230-1247.

Fericgla J.M. (2018). [Ayahuasca. La realidad detrás de la realidad. Sus usos en psicoterapia y en el cultivo del mundo interior](#). Barcelona: Kairós.

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

López-Pavillard S. (2018). Chamanes, ayahuasca y sanación. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

MacRae E. (1998) Guiado por la luna. Shamanismo y uso ritual de la ayahuasca en el culto del Santo Daime. <http://neip.info/novo/wp-content/uploads/2015/04/guiado-por-la-luna.pdf>

Martín Pardo A. y Muñoz Sánchez J. (2019). El estado legal de la ayahuasca en España. La relevancia de los comportamientos relacionados con su consumo y posesión. 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 and Public Health: Health Status, Psychosocial Well-Being, Lifestyle, and Coping Strategies in a Large Sample of Ritual Ayahuasca Users. *J Psychoactive Drugs*. doi: 10.1080/02791072.2019.1567961.

Sánchez Avilés C. y Bouso Saiz J.C. (2015). Ayahuasca: de la Amazonía a la aldea global. Un análisis de los desafíos asociados con la globalización del uso de la ayahuasca. TNI (Transnational Institute):<https://www.tni.org/es/publicacion/ayahuasca-de-la-amazonia-a-la-aldea-global>



ICEERS

WWW.ICEERS.ORG



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Sub-direcció General de Drogodependències