

NA POTI K BOLJŠIM PRAKSAM UPORABE AYAHUASCEA

VODNIK ZA ORGANIZATORJE IN
UDELEŽENCE



ICEERS

**NA POTI K BOLJŠIM
PRAKSAM UPORABE
AYAHUASCE**

**VODNIK ZA ORGANIZATORJE IN
UDELEŽENCE**



KAZALO

◇ **Za udeležence / 09**

ODGOVORNOST
POSAMEZNIKA

◇◇ **Za organizatorje / 23**

KOLEKTIVNA
ODGOVORNOST

◇◇◇ **Za vse / 33**

PRAVNA
ODGOVORNOST

◇◇◇◇ **Priloge / 37**

VIRI &
BIBLIOGRAFIJA

V pričujočem dokumentu so zbrane informacije o dobrih praksah uporabe ayahuasce v ne-amazonskem prostoru in okoliščinah. Njegov namen je osvetliti problematiko posameznikovih kolektivnih in pravnih odgovornosti

Ayahuasca je pripravek iz različnih rastlin z dolgo zgodovino uporabe na področju Amazonije. Poročila o njeni uporabi med staroselskimi ljudstvi segajo daleč v preteklost. V zadnjih nekaj desetletjih je uporaba tega pripravka segla onkraj meja prvotnega amazonskega okolja in se razširila v mnoge države sveta. Ena izmed posledic tega širjenja je pojav novih oblik uporabe, ki so prinesle tako neslutene terapevtske možnosti, kot tudi nova tveganja.

Povsem jasno je, da staroselske skupnosti Amazonije in ostala ljudstva z dolgo zgodovino uporabe ayahuasce ne potrebujejo tovrstnih vodnikov. Ayahuasca je del njihovih kulturnih in duhovnih sistemov, ki zagotavljajo varne načine dela z učinki pripravka, kot tudi metode vključevanja z uživanjem povezanih izkušenj v vsakodnevno življenje skupnosti. Pričujoči dokument je torej namenjen ljudem, ki prirejajo ali sodelujejo na obredih z ayahuasco izven amazonskega okolja in okoliščin njene tradicionalne uporabe. Namen tega vodnika je predstavitev niza **minimalnih varnostnih standardov**, ki jih je potrebno upoštevati na obredih z ayahuasco v ne-amazonskem kontekstu. Poleg tega želimo morebitnim udeležencem obredov z ayahuasco posredovati informacije, ki jim lahko pomagajo pri oceni varnosti in odgovornega dela na obredih, na katerih nameravajo sodelovati, ter jim tako omogočiti sprejemanje informiranih odločitev.

Ta dokument je zamišljen kot razvijajoč se projekt in je odprt za morebitne nove prispevke. V kolikor imate predlog za izboljšave ali želite, da vas obveščamo o nadaljnih različicah, pišite na: aya@iceers.org.



ZA UDELEŽENCE

Odgovornost posameznika

UPORABA AYAHUASCE NI PRIPOROČLJIVA V KOLIKOR...

- › Ne veste kaj ayahuasca je, kakšne učinke ima in kakšne so kontraindikacije za uporabo.
- › Se za uporabo odločite zaradi nagovarjanja drugih. Ena glavnih kontraindikacij za uporabo ayahuasce je, da niste prepričani ali si takšne izkušnje zares želite.
- › Ne zaupate osebi, ki naj vam bi dala ayahuasco.
- › Jemljete antidepresive.
- › Imate osebno ali družinsko zgodovino določenih resnih duševnih motenj (glejte spodaj v poglavju 'varnost in izločitveni kriteriji').
- › Ste noseči, ali mislite da bi lahko bili.
- › Niste oseba v dobrem fizičnem stanju (na kratko: če zaradi vašega zdravstvenega stanja ne zmorete vožnje na 'vlakcu smrti', ayahuasca za vas najverjetneje ni priporočljiva. Na dolgo: zadeva je malce bolj zapletena, berite dalje).

Tu boste našli informacije o možnih tveganjih in koristih ayahuasce, kot tudi osnovne informacije o varnosti obredov. Tako se boste lažje informirano odločali¹.

O ayahuasci

Ayahuasca je pripravek iz različnih rastlin, ki izvirajo iz Amazonije. Stoletja so ga ljudstva Amazonije uporabljala v sklopu tradicionalnega zdravilstva in religioznih obredov. V zadnjih letih se njena uporaba širi, globalizira in v mnogih državah sveta jo ljudje uporabljajo kot orodje za osebno rast, duhovni razvoj in v terapevtske namene. V mnogih državah je ayahuasca prisotna že dobri dve desetletji. Povezana je z različnimi pristopi, od staroselskih šamanskih praks, amazonskih zdravilcev (vegetalistas), brazilskih ayahuasca cerkva, do neošamanskih in terapevtskih krogov. Čeprav med posameznimi pristopi obstaja precej razlik, je njihova skupna točka to, da vsak obred vodi določena oseba. To pomeni, da je na vsakem obredu nekdo, ki je odgovoren za njegov potek, odmerja ayahuasco in spremlja ter podpira udeležence.

1 Za več informacij obiščite: iceers.org/ayasafe10

Učinki

Kratkoročni učinki ayahuasce se v *večini* primerov pojavijo od 15 do 60 minut po zaužitju in trajajo od 2 do 5 ur. Ayahuasca vodi v stanje spremenjene zavesti, v katerem se pogosto pojavijo vizije, spremenjen način mišljenja in dožemanja realnosti. Na telesni ravni lahko zaužitje povzroči bruhanje in drisko, ki se ju pogosto razume kot obliko čustvenega in energijskega čiščenja.

Več ravni izkušnje

Biološka raven

Ayahuasca vpliva na možgane in povzroča biološke učinke, ki se izražajo kot prehodne spremembe izločanja določenih hormonov, odziva imunskega sistema, dviga krvnega tlaka (brez doseganja patoloških parametrov). Potrebno je upoštevati, da te fiziološke spremembe ne vplivajo na vsakega enako. Še posebej pri ljudeh s predobstoječimi zdravstvenimi težavami je lahko odziv močnejši. Ayahuasca je za zdrave ljudi fiziološko zelo varna, vendar morajo biti osebe s patološkimi stanji še posebej pazljive, zlasti v primeru jemanja zdravil (glejte poglavje o kontraindikacijah spodaj).

Psihološka raven

Učinki med drugim vključujejo vznik spominov in podob iz preteklosti ter drugih duševnih vsebin, bodisi zavestnih ali nezavednih, ki nosijo močnejši čustveni naboj od običajnega. Mnogi ayahuasco razumejo kot nekakšno ogledalo posameznikove notranjosti, v katerem odsevajo notranji konflikti, strahovi in težka čustva, a tudi lepe in dobre plati življenja.

Duhovna in transpersonalna raven

Med učinke lahko sodijo tudi izkušnje dostopa ali stika z realnostmi, ki presegajo posameznikove običajne življenjske izkušnje in občutja. Pripisujejo se mitološkim, verskim ali duhovnim dimenzijam.

Ontološka raven

Splet učinkov na zgoraj opisanih ravneh lahko posameznika vodi k spremembi razumevanja sebe in svoje realnosti. Srednjeročni in dolgoročni učinki ayahuasce na življenje vsakega posameznika so nepredvidljivi in se razlikujejo glede na različne osebne in kolektivne posebnosti. A nedvomno lahko v nekaterih primerih pride do zelo globokih sprememb v življenju posameznika, kar morajo tisti, ki nameravajo vzeti ayahuasco, vsekakor vzeti v ozir.

Dobrobiti

Nekateri strokovnjaki menijo, da ayahuasca deluje kot *adaptogen*, torej sredstvo, ki ljudem pomaga pri vzpostavljanju ravnovesja v odnosu s seboj in okolico. Čeprav o tem še ni bilo opravljenih obširnejših znanstvenih raziskav, obstajajo številna poročila uporabnikov, ki se jim je skozi daljše obdobje dela z ayahuasco življenje nedvomno močno izboljšalo, tako na osebnem področju, kot na področju odnosov z bližnjim okoljem. Učinki se seveda razlikujejo glede na specifičen položaj vsakega posameznika, njegovo zgodovino in socialni kontekst, a obstaja širok nabor poročil o terapevtskem delovanju ayahuasce. Ta sega od področja depresij, izgorelosti, žalovanja, kompulzivne uporabe drog, krivde, čustvene bolečine, otroških travm in sprejemanja umrljivosti, do bolj vsakdanjih vprašanj, kot je iskanje namena v življenju, poklicnih težav, partnerskih težav, itd. Kljub širokemu spektru tegob, ki jih lahko naslovimo s pomočjo ayahuasce, je potrebno vedeti, da mnogokrat ni dovolj *zgolj uživanje ayahuasce*. Z namenom doseganja trajnih dobrobiti je v večini primerov potrebno širše terapevtsko prizadevanje pred in po izkušnji z ayahuasco.

Tveganja

Med obredom lahko akutni učinki ayahuasce prinesejo tudi določena tveganja, še posebej, če za udeležence ni primerno poskrbljeno. V primeru zaužitja večjih odmerkov lahko pride do omotice in v redkih primerih omedlevice. Z dobro organizirano podporo lahko tvegane situacije preprečimo oz. poskrbimo za razrešitev morebitnih težav, v primeru nezadostne skrbi pa lahko pride do nepotrebnih tveganj v obliki padcev, podpludb, ali nevarnosti zadušitve z izbljuvki. Zato je bistveno, da organizator poskrbi za kakovostno podporo udeležencem in varnostne ukrepe.

Obstajajo še nekateri drugi zelo redki možni zapleti. V nekaterih primerih lahko učinki ayahuasce trajajo dlje od 4-6 ur. Znani so tudi zelo redki primeri psihotičnih epizod, pri obvladovanju katerih so bila potrebna zdravila, ali celo dolgotrajno zdravljenje. V nekaterih primerih je šlo za predobstoječa psihiatrična stanja ali psihološke težave v družini, znani pa so tudi zapleti pri ljudeh brez zgodovine duševnih motenj.

- › **Osnovni ukrepi zmanjševanja tveganja ob uporabi ayahuasce so naslednji:**
- › **Natančna predhodna ocena tveganj s strani organizatorja, katerih namen je zmanjševanje možnosti za pojav zgoraj omenjenih patologij.**
- › **Zadostna predhodna psihološka priprava udeležencev.**
- › **Nadzorovane okoliščine zaužitja.**
- › **Zadostna integracija izkušnje.**



Poleg tega je potrebno upoštevati še vrsto manj očitnih tveganj, ki se lahko pojavijo po končanem obredu, v posameznih primerih tudi dlje časa po njem. Nanašajo se na nevarne interpretacije vsebin, ki so prišle na plan med obredom. Ljudje so lahko recimo prepričani, da jim je »ayahuasca povedala« naj takoj pustijo službo ali partnerja, da so utrpeli zlorabo, ali da bi morali postati šamani. Včasih ta sporočila ne predstavljajo neposredne resnice, temveč so odraz nezavednih vsebin posameznika. Preden se izkaže njihovo pravo sporočilo, je priporočljivo ravnati preudarno, ne sklepati prehitrih zaključkov in raziskati možne interpretacije z izkušenimi ljudmi, ki delajo na področju podpore tovrstnih procesov. Specializiranih strokovnjakov s tega področja ni veliko. ICEERS ponuja brezplačno podporo, ki lahko služi kot dober začetek.

Ayahuasca ni panacea ali čudežno zdravilo. Ni nezmotljiva, niti ne predstavlja bližnjice v pogosto zapletenem procesu osebne rasti. Morda jo je bolje razumeti kot svetilko, ki pomaga osvetliti dele naših življenj, ki so nejasni ali neozaveščeni.



Nazadnje obstaja še vrsta tveganj, ki se pogosto omenjajo predvsem v amazonskih kulturah in tradicijah in so pripadnikom drugih kultur morda težje razumljiva. Glede na te tradicije so udeleženci obredov z ayahuasco lahko izpostavljeni pozitivnim ali negativnim energijam. Zmožnost pravilnega ravnanja v tovrstnih situacijah je veščina, ki predstavlja zelo pomemben del učenja izvajalcev obredov. Čeprav se ta perspektiva na področjih globalnega severa le redko upošteva, je za morebitne udeležence obredov pomembno poznavanje tveganj, ki jih izpostavljajo uporabniki ayahuasce v njenem tradicionalnem kulturnem kontekstu.

Kdaj ne vzeti ayahuasce: varnost in izločitveni kriteriji

Telesne kontraindikacije

Uživanje ayahuasce ni primerno v naslednjih primerih: pri ljudeh s hudimi srčno-žilnimi težavami (ayahuasca blago poviša srčno-žilne parametre); pri glavkomu; odstopu mrežnice; hudi hipertenziji; akutnih zlomih; nedavnih operacijah; akutnih nalezljivih boleznih; tuberkulozi; epilepsiji; krčih; po cerebrovaskularnih poškodbah. Odsvetuje se tudi tistim z resnimi boleznimi jeter, žolčnika, ledvic, ali trebušne slinavke, v nekaterih primerih čira na dvanajstniku ali gastritisa ter v primerih krvavitev na prebavilih. Ayahuasca ni priporočljiva za ljudi, ki težko bruhamo.

Ayahuasco se odsvetuje tudi nosečim ali doječim materam.

Psihološke kontraindikacije

Ayahuasca ni primerna za ljudi, ki doživljajo panične napade, imajo resne psihiatrične motnje, kot so bipolarna motnja, shizofrenija, mejna osebnostna motnja, itd. V kolikor ima oseba zgodovino hude depresije, poskusov samomora ali samopoškodovanja, je bistvenega pomena vzporedna psihološka podpora s strani primerno usposobljene osebe.

Farmakološke kontraindikacije

Uporaba ayahuasce je kontraindicirana z zdravili in snovmi, ki inhibirajo encim monoamin oksidaza (MAOI) in vsemi ostalimi drogami ter zdravili, ki vplivajo na serotoninški sistem. Ayahuasca je kontraindicirana tudi z večino antidepresivov in psihotropnih zdravil (t.j. psihiatričnih zdravil; op. prev.).

Nezdružljive psihoaktivne snovi

Snovi kot so kokain, amfetamini ali MDMA lahko v kombinaciji z ayahuasco reagirajo negativno in povečajo možnost hipertenzijske krize, zato hkratno uživanje ni priporočljivo. Kontraindicirana je tudi kombinacija ayahuasce z bufoteninom in/ali 5-MeO-D-MT (ki je prisoten v drugih snoveh naravnega izvora, kot so *Bufo alvarius*, vilca, ali yopo).

Ayahuasca ni in ne bi smela biti nadomestek za psihoterapijo ali medicinsko zdravljenje.

V primeru kakršnihkoli drugih bolezni ali rednega jemanja zdravil (vključno z zeliščnimi pripravki), se posvetujte s specialistom in pomembne informacije pred obredom posredujte osebi, ki ga vodi.

V kolikor vas zanima sodelovanje na obredu z ayahuasco

Odločitev za sodelovanje na obredu mora biti neodvisna; vpliv drugih ne bi smel biti nikdar odločilni dejavnik. Odločitev mora temeljiti na jasnih informacijah o možnih učinkih, tveganjih, koristih in kontraindikacijah, glede na posameznikovo zdravstveno preteklost, duševno zdravje in splošno počutje. Ayahuasce se včasih drži sloves zdravila za vse bolezni. A potrebno se je zavedati, da je zgolj sredstvo, ki lahko deluje kot katalizator terapevtskega procesa in ob primerni uporabi pripomore k širjenju sa-

mozavedanja. V primeru neprimerne uporabe lahko obstoječe težave še poslabša ali celo povzroči nove.

Kako izbrati center ali izvajalca

Pomembno je, da se predhodno pozanimate glede izvedbe obreda. Poiščite informacije preko spleta in osebno govorite z odgovorno osebo / vodjo obreda.

Pozorni bodite na naslednje kazalce:

- ▶ Posredujejo izčrpne in objektivne informacije o ayahuasci.
- ▶ Z udeleženci opravijo predhodni intervju in zahtevajo izpolnitev zdravstvenega vprašalnika.
- ▶ Da osebam, ki bi jim glede na izločitvene kriterije centra obred lahko škodoval, tudi zares ne dajo ayahuasce.
- ▶ Vodja obreda ima večletne izkušnje.
- ▶ Občutek, da je vodja obreda vreden/vredna zaupanja.
- ▶ Poreklo in sestavine ayahuasce so nedvoumno predstavljene. V kolikor se uporablja ayahuascin nadomestek (*anahuasca*), je to jasno navedeno.
- ▶ Vodja obreda dela z majhnimi skupinami, oz. ima dovolj pomočnikov, da lahko poskrbi za vse udeležence.
- ▶ Po zaključenem obredu je udeležencem omogočeno, da ostanejo na lokaciji in počivajo / prenočijo do naslednjega dne.
- ▶ Organizatorji upoštevajo etični kodeks².
- ▶ Po končanem obredu je poskrbljeno za integracijo in nadaljnjo podporo udeležencem.

Izogibati se je potrebno:

² Na primer tega, ki ga najdete na platformi za zaščito ayahuasce, iceers.org/ayasafe13

- ▶ Vodjem obredov, ki se predstavljajo kot guruji ali odrešeniki.
- ▶ Izvajalcem, ki obljublajo čudežna zdravila, panaceje in hitre rešitve, ali dajejo zagotovila glede rezultatov. Kdorkoli v naprej zagotavlja pozitivne rezultate, ni iskren.
- ▶ Obredom, kjer je očitno v ospredju kovanje dobička.
- ▶ Vodjem obredov, ki so neobčutljivi ali nezainteresirani glede vaših osebnih razlogov za sodelovanje.
- ▶ Vodjem obredov, katerih obnašanje ima spolno konotacijo.

Pred ayahuasco - priprava

Po odločitvi za primernega izvajalca se lahko v dneh pred obredom na izkušnjo pripravite z uživanjem lahkih, zdravih obrokov in vzdrževanjem ugodnega telesnega stanja. S tem pripomorete k bolj tekoči in morda tudi varnejši izkušnji z ayahuasco. Priporočljivo je, da zadnji obrok zaužijete približno 6 ur pred vnosom ayahuasce. Pozorni bodite na zadostno hidracijo in na obred pridite spočiti. V tednih pred ayahuasco se izogibajte uporabi alkohola, stimulansov, opiatov in drugih drog. Zelo pomembno je tudi omejevanje pričakovanj glede učinkov (nerealna pričakovanja so zelo pogosta) in oblikovanje jasnega namena (kaj si želite z izkušnjo doseči).

Med ayahuasco – osnovna priporočila

Ob prvi izkušnji z ayahuasco je priporočljivo začeti z manjšo količino, da se z njenimi učinki seznanite postopoma.

Ayahuasca je močna rastlina, uporabljajte jo s potrebnim spoštovanjem. Četudi imate občutek, da ne čutite nič posebnega, lahko učinek preizkusite tako, da skušate vstati.

Udeleženci naj ne zapuščajo obrednega prostora brez vednosti vodje obreda, oz. pomočnikov.

Če čutite da potrebujete pomoč, ne oklevajte in prosite pomočnike. Pomočniki so usposobljeni za to, da vam med obredom pomagajo.

Še nekaj napotkov za prebijanje skozi težke trenutke: s pomočjo trebušne prepone dihajte globoko in počasi (t.i. parasimpatično dihanje), osredotočite se na glasbo, spustite kontrolo in zaupajte procesu, ayahuasci in vodnikom.

Po koncu obreda je priporočljivo še nekaj ur ostati v obrednem prostoru. Pred vožnjo domov ali povratkom v zunanji svet se je dobro zadovoljivo spočiti.

Integracija in nadaljnje spremljanje udeležencev

Po izkušnji z ayahuasco se posameznik domov pogosto vrne z novim vpogledom v svoje življenje in z željo po spremembi, prilagoditvi navad, oživljanju nekaterih odnosov, itd. A brez prave podpore in integracije lahko spoznanja in uvidi hitro utonejo v pozabo. S pomočjo nekaterih pripomočkov, kot je pisanje dnevnika o izkušnji, se nove vsebine lažje ponotranijo in trajno vključijo v življenje. Pomaga lahko tudi pogovor z osebo, ki ima izkušnje na tem področju.

Če vas delo z ayahuasco pelje v smeri večjih življenjskih sprememb, ali odpre vrata globljim osebnim težavam, je najbolje poiskati podporo terapevta ali osebe, ki je izurjena za pomoč ljudem v takšni fazi. Pogosto razkritij ayahuasce ni možno razumeti dobesedno in je potreben proces dešifriranja sporočil, ki je lahko precej bolj učinkovit ob podpori primerno izurjene osebe.

Pravni status

V Španiji sodelovanje na obredu z ayahuasco ne predstavlja pravnega tveganja za udeležence, lahko pa predstavlja tovrstno tveganje za organizatorje. Ena izmed rastlin, ki je sestavina ayahuasce, vsebuje DMT (N, N-dimetiltriptamin). DMT sodi na seznam državno in meddržavno kontroliranih substanc. Vendar je treba poudariti, da je INCB³ (agencija Združenih narodov, ki skrbi za nadzor nad upoštevanjem mednarodnih sporazumov o drogah), skupaj z nekaterimi odločbami v posameznih primerih presodila, da ne ayahuasca, ne drugi rastlinski pripravki, ki vsebujejo DMT, ne sodijo na seznam mednarodno kontroliranih substanc. Kljub temu lahko posamezne države v okviru svojega pravnega reda ayahuasco prepečejo, kot se je zgodilo v Franciji.

3 International Narcotics Control Board; op. prev



ZA ORGANIZATORJE

Kolektivna odgovornost



Sledeče smernice temeljijo na osnovnem načelu, ki velja v ayahuasca skupnosti: ko nekdo psihoaktivno snov proti plačilu ali brezplačno ponudi tretji osebi, prevzame del odgovornosti za dobrobit te osebe.

Preden se ayahuasca ponudi tretjim osebam

Posameznik ali skupina, ki vodi obred, bi morala pridobiti zadostno teoretično in praktično osnovo, ki vključuje:

- ▶ Jasno predstavo o namenu dejavnosti, ki jo izvaja in etično refleksijo o najboljših metodah doseganja tega namena.
- ▶ Obširne osebne izkušnje s procesi, ki jih v ljudeh sproži ayahuasca.
- ▶ Poznavanje pravnih implikacij povezanih z ayahuasco.
- ▶ Poznavanje farmakologije ayahuasce na splošno ⁴, kot tudi vsake posamezne na obredu uporabljene ayahuasce.
- ▶ Poznavanje tveganj in kontraindikacij ob uporabi ayahuasce⁵.
- ▶ Poznavanje veščin prve pomoči.
- ▶ Poznavanje neobičajnih stanj zavesti in različnih terapevtskih pristopov.
- ▶ Primerno pripravljenost v primeru negativnih učinkov ali kriznih situacij.
- ▶ Ekipo sodelavcev, usposobljenih za nudenje podpore med obredom.
- ▶ Poznavanje in upoštevanje meja, povezanih z odnosom med terapevtom in pacientom/klientom.
- ▶ Protokole za preprečevanje in odzivanje na pojave povezane s spolnim nasiljem.

4 Glej iceers.org/ayasafe14

5 Glej: iceers.org/ayasafe10

Izbor in priprava udeležencev

Vodnik za uporabnike: za ustrezno pripravo že pravočasno pred obredom vsem udeležencem pošljite dokument s potrebnimi informacijami o ayahuasce. Vodnik za uporabnike naj vsebuje informacije o:

- › Lastnostih ayahuasce, njeni sestavi, učinkih in možnih tveganjih.
- › Posledicah in možnih vplivih jemanja ayahuasce.
- › Omejitvah pred in po obredu.
- › Odgovornostih osebja in udeležencev.
- › Poteku in načinu dela med obredom.
- › Celotnem procesu v obliki povzetka/v pregledni obliki.

Na osnovi sprejetih varnostnih kriterijev ustvarite profil vsakega udeleženca, ki vključuje:

1. Splošni zdravstveni vprašalnik⁶.
2. Osebni intervju z vsakim udeležencem:
 - › Za novince (pred 1. uporabo): ocenite njihovo osebno zgodovino, trenutno stanje in motivacijo za uporabo ayahuasce.
 - › Za povratnike (z izkušnjo uporabe): pogovorite se o njihovem splošnem stanju in morebitnih večjih spremembah v času od zadnjega obreda.
3. Predstavite jim dokument o informirani privolitvi in jasno razložite njegov namen⁷.

6 Glej primer na: iceers.org/ayasafe15

7 Glej primer na: iceers.org/ayasafe16

S pomočjo informacij, pridobljenih z vprašalnikom in intervjujem, se za vsakega udeleženca odločite o primernosti sodelovanja. Upoštevajte tudi naslednja priporočila:

- ▶ Sprejmite le ljudi, ki imajo uvid v svoj osebni proces in v možne vplive sodelovanja na obredu.
- ▶ Sprejmite le tiste, katerih zdravstveni vprašalniki ne kažejo morebitnih kontraindikacij.
- ▶ V nekaterih primerih je nujna predhodna terapevtska obravnava. V kolikor se izkaže da je temu tako, osebo napotite k ustreznemu strokovnjaku.
- ▶ Sprejmite le ljudi, katerih proces ne bo zahteval več podpore (začasne ali z vidika posameznikovih kapacitet), kot ste jo med obredom sposobni zagotoviti. (*Včasih ljudje z nekaterimi osebnostnimi motnjami, hudo depresijo ali drugimi boleznimi, kjer ayahuasca ni neposredno kontraindicirana, lahko kljub temu potrebujejo več podpore kot jo lahko zagotovite.*)
- ▶ V kolikor udeleženca ne morete sprejeti, mu pojasnite razloge za izključitev in ga poizkusite usmeriti k drugim možnostim.
- ▶ Ne sprejmite osebe, ob kateri se vam porajajo kakršnikoli dvomi o primernosti za sodelovanje na obredu.

Še nekaj predlogov za to fazo priprave:

- ▶ **Krepitev namena:** izvajalec naj udeleženca spodbuja k zadostni pripravi na obred in nudi koristne napotke⁸.
- ▶ **Povezanost:** med izvajalcem obreda in udeležencem je priporočljivo grajenje odnosa, ki temelji na podpori in zaupanju.

8 Glej: iceers.org/ayasafe10

Pred obredom

Oseba ali ekipa, ki vodi obred mora poskrbeti za:

1. Dobro poznavanje sestavin in moči konkretnega pripravka ayahuasce. Pripravka, ki ga izvajalci ne poznajo ali ga niso v naprej preizkusili, ne bi smeli ponujati drugim.
2. Zadostno število pomočnikov/sodelavcev, ki so zmožni poskrbeti za vse udeležence. Izvajalci iz varnostnih razlogov s skupinami naj ne delajo sami.
3. Izbiro varnega, **mirnega prostora**, kjer je čim manj zunanjih motenj, a je še vedno dovolj dostopen, prijeten in prostoren. Zagotoviti je potrebno tudi dostop do pitne vode, sanitarij, primernega prenočišča in osnovnega udobja namestitve.
4. S pripravo prostora poskrbite za varnost in dobro počutje udeležencev (na primer tako, da iz prostora umaknete vse nevarne predmete, priskrbite mehka ležišča, odeje, robčke, vedra, itd.)
5. Varnostni protokol v primeru urgentnih dogodkov, ki ga poznajo vsi člani ekipe.



Med obredom

Oseba ali ekipa, ki vodi obred mora poskrbeti za to, da:

1. Prilagodi količino zaužitega pripravka glede na starost, spol, izkušnje, zdravstveno stanje in potrebe vsakega udeleženca. Bolje je ponuditi premajhno, kot preveliko dozo.
2. Zagotovi **fizično varnost** udeležencev. To vključuje prilagoditev delovnega okolja na način, ki ohranja osebno integriteto vsakega udeleženca (dovolj osebnega prostora, preprečevanje nenadzorovanega tavanja, oz. odhajanja iz obrednega prostora, preprečevanje vožnje z vozili, itd.)
3. Zagotovi **čustveno varnost** udeležencev. To vključuje nudenje vse potrebne čustvene opore, preprečevanje škodljivih interakcij z drugimi ljudmi (osebjem in udeleženci) in zagotavljanje blagostanja udeležencev.
4. Prakticira vzdržnost na področju spolnih stikov in zapeljivega vedenja z udeleženci pred, med in po obredu. Vzpostavi naj protokole za preprečevanje in ukrepanje ob morebitnih zapletih. Etično in strokovno poskrbi za čustveno varnost udeležencev in jasno opredeljene odnose med izvajalci in udeleženci.
5. Nikdar in pod nobenimi pogoji udeležencev ne pusti samih, ali povsem brez nadzora.
6. Varuje integriteto, zasebnost in občutek varnosti ljudi v skupini in njihovih medosebnih odnosov.
7. Nihče od udeležencev ne zapusti obrednega prostora pred koncem obreda.
8. Pred zaključkom obreda preveri stanje vsakega udeleženca.
9. Je sposobna razdeliti naloge pomočnikom ali prositi za pomoč v nujnih primerih ali ob težavah z obvladovanjem situacije.

10. Varnost udeležencev je na prvem mestu. Nikomur nikoli ne odreče pomoči, čeprav tvega kazensko odgovornost.

Druga priporočila za čimvečjo dobrobit izkušnje:

- ▶ **Telesni položaj:** Udeležence spodbujajte, naj med obredom ostanejo v sedečem položaju in naj ne ležijo. Tako preprečite nevarnost zadušitve v primeru bruhanja. Če v sedečem položaju ne morejo zdržati, je priporočljivo ležanje na boku in ne na hrbtu.
- ▶ **V primeru težav:** V kolikor udeleženec preživlja težke trenutke, ga podprite s pomočjo preprostih nefarmakoloških tehnik (usmerjeno dihanje, aktivno poslušanje, vračanje v prisotnost, itd.). Podporo nudite vse dokler udeleženec ne nakaže, da je v stabilnem stanju in ste tudi sami prepričani, da je temu tako.



Po obredu

Oseba ali ekipa, ki vodi obred mora poskrbeti za to, da:

1. Udeležencem pred odhodom omogoči dovolj časa in prostora za počitek in regeneracijo. Priporočljivo je, da imajo udeleženci po obredu na voljo spalne prostore, ali pa možnost ostati v obrednem prostoru do jutra.
2. Zagotovi, da je v času po zaključku obreda na voljo nekdo, ki lahko udeležencem v primeru težav priskoči na pomoč.
3. Priskrbi prostor za integracijo, kjer lahko udeleženci sami ali skupinsko pričnejo proces integracije izkušnje s pomočjo različnih pripomočkov (papir, barve, risalni pribor, itd.),.
4. Udeležencem ponudi možnost podelitve izkušnje, dvomov in skrbi znotraj skupine, ali zasebno z odgovorno osebo iz vrst organizatorjev.
5. Je ozaveščena glede intervencij med deljenjem izkušenj. Najprimerneje je zavzeti držo aktivnega poslušalca. Pomočniki naj ostajajo znotraj meja svojega znanja in ne dajejo sodb ali psiholoških interpretacij, ki presegajo njihovo usposobljenost.
6. Pred odhodom izvede zaključno preverjanje telesnega in psihološkega stanja vseh udeležencev.
7. Ponudi možnost dodatne podpore v obdobju po obredu. Posreduje tudi svoje kontaktne podatke, telefon ali e-naslov za možnost nadaljne komunikacije z udeleženci.
8. V kolikor vodja obreda nima možnosti vzdrževanja stikov in nudenja nadaljne podpore, naj udeležencem zagotovi možnost sodelovanja z drugimi usposobljenimi strokovnjaki.



Ostali predlogi za fazo integracije / nadaljne korake:

- ▶ **Zbiranje znanj:** S pomočjo uveljavljenih vprašalnikov lahko zbirate informacije o dolgoročnih vplivih izkušnje z ayahuasco na življenje uporabnikov in tako spremljate proces integracije. Vprašalnik lahko pošljete en teden in dva meseca po obredu.
- ▶ **Samorazvoj:** Vedno se je pomembno zavedati, da ste zgolj pomočniki. Naj vas ne zavede morebitna hvaležnost udeležencev za globoke izkušnje in duhovno vodstvo. Udeležencem je potrebno nuditi podporo, a se je ob enem treba zavedati tudi, da vsakdo sam vodi svoj proces in je odgovoren za svoj razvoj, odkritja in nove povezave. Za oceno opravljenega dela in nadaljnje usposabljanje odgovorne ekipe so dobrodošle redne supervizije s pomočjo izkušene osebe.



ZA VSE

Pravna odgovornost

Mednarodni pravni status

V ayahuasci prisoten psihoaktivni alkaloid dimetiltriptamin (DMT) sodi v seznam 1 kontroliranih snovi konvencije Združenih narodov o psihoaktivnih snoveh iz leta 1971. Zato velja, da je DMT snov, katere uporaba, proizvodnja in prodaja je mednarodno prepovedana, z izjemo zelo omejene uporabe v medicinske in raziskovalne namene. Vendar ayahuasca, kot rastlinski pripravek, sama po sebi ni predmet mednarodne kontrole, kar je bilo potrjeno tudi s strani Mednarodnega nadzornega sveta za droge (INCB).





PRILOGE

Viri & Bibliografija

DRUGI VIRI

- › Manual para la concienciación sobre el Abuso Sexual en la Comunidad de Uso del Ayahuasca elaborado por el Instituto Chacruna (traducción automática del inglés en iceers.org/ayasafe8)
- › Aware project - awareproject.org
- › Fundación ICEERS: www.iceers.org
- › Informe técnico sobre ayahuasca: iceers.org/ayasafe4

BIBLIOGRAFIA

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