

EFFECTOS SUBJETIVOS A CORTO PLAZO DE TOMAS DE AYAHUASCA EN CONTEXTO OCCIDENTAL URBANO

Por: Manuel Villaescusa

En este trabajo presento un estudio de los efectos experimentados por sujetos occidentales durante la semana después de haber participado en una sesión de ayahuasca. Se trata de un estudio cualitativo que quiere explorar el efecto inmediato de las tomas de ayahuasca en los participantes y comprender qué aspectos de sus vidas se ven afectados y cómo. El objetivo de este trabajo es obtener una mayor comprensión de cómo el uso de ayahuasca se está integrando fuera de su ámbito tradicional amazónico, y qué posibilidades terapéuticas puede ofrecer a los occidentales que se acercan al uso de esta sustancia.

Antecedentes históricos

La ayahuasca es una poción vegetal psicoactiva empleada por los indígenas amazónicos con fines curativos, adivinatorios y espirituales. El uso de ayahuasca ha sido investigado exhaustivamente entre las poblaciones nativas de la cuenca amazónica. Pruebas arqueológicas muestran la existencia del uso ritual de ayahuasca por los indígenas amazónicos desde hace más de 5.000 años (Schultes, 1972). El primer dato registrado por occidentales sobre esta práctica indígena se remonta al siglo XVII, cuando misioneros Jesuitas describieron la existencia de “pociones diabólicas” preparadas con lianas por los nativos de las junglas peruanas (Ott, 1994). La primera identificación botánica de la ayahuasca fue realizada por el botánico británico Richard Spruce durante su expedición amazónica en 1852 (Schultes, 1968). Desde entonces ha habido una abundante investigación sobre el tema, principalmente realizada por antropólogos y etnobotánicos. Como antropólogo podemos destacar la figura de Gerardo Reichel-Dolmatoff, que pasó 30 años de su vida estudiando y viviendo con los indios Tukano de la amazonia colombiana. Documentó y analizó en profundidad el simbolismo de sus creencias y costumbres, especialmente el uso ritual de ayahuasca (Reichel-Dolmatoff, 1997). Respecto a la etnobotánica uno de los padres de la disciplina fue Richard Evans Schultes, que dedicó su vida al estudio de las plantas amazónicas medicinales y psicoactivas. Schultes documentó sistemáticamente la relación entre los indígenas amazónicos y las plantas usadas en sus rituales, produciendo una obra de valor extraordinario (Schultes, 1990).

Investigaciones en psicoterapia

Las investigaciones sobre ayahuasca desde una perspectiva psicoterapéutica han sido escasas hasta recientemente. Uno de los primeros trabajos en esta dirección fue “Terapia de grupo primitiva” de M. Lemlij, donde se estudian los procesos grupales de las ceremonias de sanación en las junglas peruanas (Lemlij, 1978). Se trata de un intento interesante de interpretar los rituales chamánicos usando conceptos desarrollados en la teoría y práctica de la terapia de grupo occidental. En este trabajo se enfatiza la importancia del grupo como contenedor para la expresión de conflictos intra e

interpersonales y emociones no resueltas. Otro ejemplo de enfoque psicológico en el estudio de la ayahuasca es el trabajo “Funciones sociopsicoterapéuticas de sanación con ayahuasca en Amazonia” (Andritzky, 1989). La eficacia sanadora de los rituales ayahuasqueros es explicada desde una perspectiva psicodinámica y transpersonal. En este trabajo el autor incluye sus propias experiencias participando en rituales e ingiriendo la bebida, describiendo los efectos perceptivos y cognitivos experimentados entre los cuales resalta la posibilidad de acceder a la experiencia consciente de los procesos internos de simbolización. El autor establece algunos paralelismos entre el ritual amazónico y la práctica psicoterapéutica occidental, comparando al chamán con un psicoanalista de grupo que trabaja con los procesos inconscientes grupales. También compara los principios que subyacen a las prácticas sanadoras amazónicas con los conceptos teóricos manejados por la psicología transpersonal. Su trabajo no menciona la participación de occidentales en estos rituales, y solo menciona el uso de alucinógenos en las sociedades industriales europeas y norteamericanas como un síntoma de desintegración social y personal.

Más recientemente destaca el trabajo del antropólogo J.M. Fericgla, que ha dedicado su obra a promover la etnopsicología, disciplina en la que se encuadra el estudio que aquí presento. La etnopsicología se ocupa entre otras cosas de estudiar *“el proceso que existe entre el consumo de enteógenos y los valores culturales, cognitivos y psicológicos que configuran la existencia humana.”* (Fericgla, 1997).

Investigaciones psicológicas fuera del contexto indígena: El proyecto Hoasca

Al expandirse a finales del siglo XX el uso de ayahuasca fuera de su contexto tradicional amazónico, empezaron a surgir investigaciones que estudiaban este fenómeno. Hasta ahora la más importante ha sido el proyecto Hoasca (Grob et al, 1996), un estudio multidisciplinar sobre miembros de una iglesia sincrética brasileña que usa ayahuasca como sacramento, la Unión del Vegetal o UDV. En esta investigación se encontró que el participar regularmente en ceremonias de ayahuasca había ayudado a varios sujetos del estudio a pasar de estilos de vida autodestructivos (abuso de drogas, violencia familiar, criminalidad) a comportamientos más saludables y equilibrados. No se encontró ningún déficit cognitivo ni físico en personas que llevaban varios años tomando regularmente ayahuasca, en cambio se encontraron indicios de un incremento de la actividad del sistema serotoninérgico, lo que puede ser asociado a estados de bienestar emocional.

Objetivos de la investigación

El objetivo es identificar y comprender posibles aspectos psicoterapéuticos a corto plazo que puedan beneficiar a los occidentales europeos que toman ayahuasca en contextos urbanos. La pregunta central puede ser presentada de la siguiente manera: “¿Qué efectos has notado, si has notado alguno, durante la semana posterior a la sesión?”

Los procesos psicoterapéuticos son considerados a partir de la perspectiva de la psicología humanista: las maneras con las que los participantes toman conciencia de sus necesidades y como las satisfacen, sus modalidades de entrar en contacto con su entorno, la manera en la que dan sentido a su existencia encontrando su lugar en el mundo y como realizan su potencial humano. También me interesan los procesos estudiados por la psicología transpersonal, cómo los participantes viven su dimensión

espiritual y qué beneficios psicoterapéuticos obtienen a través de ello. Este estudio se propone investigar los cambios percibidos por los participantes en ellos mismos y en su relación con los demás a raíz de su participación en las tomas de ayahuasca y como esta experiencia puede contribuir su bienestar psicológico. Considero el ritual y la sustancia como un todo, ya que ambos están integrados en un fenómeno único, la experiencia ayahuasquera. En este trabajo no estudio los fenómenos que suceden durante la sesión ni los contenidos de la experiencia visionaria por la que atraviesan los participantes, sino el impacto de esta experiencia en la vida cotidiana de los sujetos.

Selección de los participantes

Seleccioné sujetos que hubieran participado al menos a una sesión de ayahuasca de las que fueron celebradas en un centro rural a una hora de la ciudad con frecuencia mensual entre octubre 05 y abril 06. Participaron en el estudio 25 personas, 10 mujeres y 15 hombres, de edades comprendidas entre 19 y 54 años. La mayoría de los participantes tienen estudios universitarios y son profesionales autónomos, imperando las profesiones sanitarias (psiquiatras, médicos, psicólogos y terapeutas)

Procedimiento

Entrevisté a los 25 participantes preguntándoles “¿Qué efectos has notado, si has notado alguno, durante la semana posterior a la sesión?”, con el objeto de invitar a producir narrativas que describiesen la experiencia del sujeto en los días siguientes a la ingestión de ayahuasca.

Estrategia analítica

Una elección que se presenta a todo investigador es entre una metodología cuantitativa, por ejemplo tests o cuestionarios, en los que el investigador recoge pocos datos sobre un gran número de personas, buscando una validez más amplia de sus conclusiones, y una metodología cualitativa, como entrevistas en profundidad, recogiendo muchos datos sobre un número reducido de personas con la intención de capturar la riqueza y complejidad del fenómeno investigado (Uzzell, 1995). En el caso de esta investigación sobre los aspectos terapéuticos de las tomas de ayahuasca en contexto occidental urbano, mi opinión es que una metodología cuantitativa habría corrido el riesgo de no captar los complejos aspectos subjetivos de este fenómeno. Una metodología cualitativa en cambio permite considerar la riqueza de la particular visión del mundo de los participantes. He usado en este trabajo las modalidades de entrevista y análisis del Análisis Temático, desarrolladas por G. y W.F. Rosenthal en el contexto de metodologías de investigación interaccionistas y fenomenológicas (Wengraf, 2001). El Análisis Temático es un ejemplo de diseño de entrevista semi-estructurada basado en una sola pregunta inicial, dirigida a producir una narrativa autobiográfica. Un enfoque narrativo ofrece la ventaja de captar la vida de los sujetos así como ellos mismos la viven, sin imponer una estructura que les es ajena. Es una metodología de investigación que incluye datos en vez de excluirlos, y evita la tendencia al reduccionismo. También refleja la práctica y los valores de la psicoterapia, como por ejemplo el respeto de la riqueza y la unicidad de la experiencia individual. Un enfoque cualitativo ofrece la posibilidad de considerar la dimensión espiritual de la experiencia humana, ya que es única para cada individuo y es difícilmente medida o explicada usando un modelo causa/efecto.

Epistemología

Adoptando un enfoque constructivista, procesé los datos obtenidos a través de las entrevistas no simplemente como una descripción de los hechos sino como una versión de una realidad co-construida entre los participantes y yo mismo. Consideré el impacto que el acto de entrevistar tuvo en los participantes y en mí mismo, ya que producir una narrativa es una manera de dar sentido y forma a nuestra experiencia compartida de la realidad:

“Uno de los factores claves del paradigma cualitativo es que los investigadores construyen versiones del mundo a través de sus actividades como sujetos sociales y políticos, y no se limitan a reflejar hechos de una auto-evidente realidad objetiva; esta posición es denominada “constructivismo” epistemológico.” (Henwood, 1996)

Por lo tanto en este estudio no intenté satisfacer el criterio de objetividad como es expresado en el paradigma cuantitativo a través del uso de medición, datos estadísticos o condiciones experimentales controladas. Se puede afirmar que mensurabilidad y replicabilidad no son los únicos criterios necesarios para la validez de la investigación científica. También es posible generar nuevas teorías científicas que estén basadas firmemente en los relatos individuales de los participantes, trabajando en la construcción de significados intersubjetivos (Henwood, 1996). Mi objetivo fue respetar e investigar la riqueza de la experiencia personal de los participantes.

Contexto del estudio

Las sesiones a las que participaron los sujetos de este estudio se celebraron durante varios retiros de fin de semana entre octubre 05 y marzo 06 en una casa rural a una hora de la ciudad. El programa de los retiros y la preparación para éstos está detallada en el apéndice I. Estos retiros fueron organizados y dirigidos por psicólogos y psicoterapeutas occidentales formados en el uso de ayahuasca a través de su propia experiencia y aprendizaje en distintos contextos: tomas con chamanes amazónicos en ceremonias tradicionales, tomas en rituales de iglesias sincréticas brasileñas como el Santo Daimé que usan ayahuasca como sacramento y tomas con otros terapeutas occidentales más expertos que celebran ceremonias de ayahuasca dentro de programas psicoterapéuticos dirigidos a una población europea urbana. El modelo de sesión de ayahuasca empleado en este estudio consiste en una integración de estos tres ámbitos de toma.

1) **Ámbito tradicional amazónico**

De las varias tradiciones chamánicas amazónicas se adopta el seguimiento de dietas y restricciones previas y posteriores a la sesión y el concepto de retiro y ayuno purificador como contexto de la sesión. También se siguen los preceptos tradicionales de celebrar la sesión de noche, en círculo sentados o tumbados y en silencio, excepto el guía que dirige la sesión con sus cantos que tienen el poder de evocar estados de ánimo y favorecer procesos curativos. Además de estas cuestiones prácticas, los terapeutas transmiten conceptos pertenecientes a las cosmovisiones chamánicas, como la idea de la ayahuasca como medicina para el cuerpo y para el alma, que ayuda a liberarse de enfermedades psíquicas y físicas (con énfasis mayor en el aspecto psicológico, alejándose del “curanderismo”), y el vómito como una manifestación de esa liberación.

Este poder curativo es concebido como algo otorgado por la naturaleza, por un reino vegetal que tiene la inteligencia necesaria para ayudar a los humanos que se acercan a él. También es transmitida por los terapeutas la creencia en la necesidad del occidental urbano de acercarse de nuevo a la naturaleza de la que se encuentra ahora patológicamente separado, siendo esto causa de neurosis y enfermedad. Estudios previos (Villaescusa, 2002) muestran como participantes occidentales a sesiones de ayahuasca desarrollan una mayor conciencia ecológica mejorando su relación con el entorno natural y aumentando su aprecio por el mundo vegetal. Esta idea de naturaleza como fuente de aprendizaje y de salud es una de las principales enseñanzas recibidas del chamanismo amazónico y transmitidas a los participantes.

2) Ámbito sincrético brasileño

De las iglesias sincréticas se adopta el canto de algunos himnos del Santo Daime y el uso de instrumentos como la guitarra, la calimba, las maracas o el tambor. También se utiliza la práctica daimista de la “defumación”, o quema ritual de incienso durante ciertos momentos de la ceremonia. Los himnos, que al provenir de una religión sincrética expresan alabanzas a Dios, Cristo y a la Virgen María a veces bajo otras formas (La Reina de la Floresta, por ejemplo) ofrecen la posibilidad para los participantes que así lo deseen de acceder a la dimensión espiritual a través de la práctica devocional. Una de las principales enseñanzas recibidas de los rituales daimistas es el poder terapéutico de la devoción y de la oración que orientan el estado modificado de conciencia producido por la ayahuasca hacia experiencias místicas de beatitud.

3) Ámbito psicoterapéutico occidental

A nivel práctico, del ámbito psicoterapéutico occidental se adoptan técnicas de conducción de grupos, como una ronda de preparación antes de la experiencia, donde cada uno verbaliza su intención y lo que quiere conseguir o resolver con el ritual, y una ronda de integración al finalizar la sesión, donde cada uno comparte su experiencia y las enseñanzas que ha recibido. En estas rondas el terapeuta realiza devoluciones a los participantes que lo desean, aplicando conceptos provenientes de distintas escuelas de psicoterapia, en su mayoría de corriente humanista. La figura del guía de la sesión se presenta como un profesional que ha seguido una formación terapéutica que le permite facilitar la sesión y orientar a los participantes, pero que carece de los poderes sobrenaturales de un chamán o del carisma de un líder religioso. Es también una aportación occidental el uso de música reproducida por alta fidelidad, incluyendo música clásica, étnica y electrónica.

Motivaciones de los participantes

Es de notar que casi ninguno de los participantes presentaba ninguna patología psíquica ni se acercaba a la toma de ayahuasca con la idea de resolver alguna neurosis. Solo tres de los sujetos presentaban problemáticas más graves, uno saliendo de varios años de adicción a opiáceos y los otros dos sufriendo depresión, ansiedad e insomnio. A parte de estos tres casos, las motivaciones que llevaron a los sujetos a participar en estas sesiones pertenecen más al ámbito del desarrollo personal. Un análisis exhaustivo de las motivaciones de los participantes será sin duda un tema interesante para futuros trabajos, en éste me limitaré a comentar brevemente algunos temas presentados en la

ronda de preparación a la experiencia, donde los sujetos exponen lo que les lleva a participar y lo que quieren obtener de la sesión. Varios participantes expresaron el interés en resolver conflictos en varios ámbitos, especialmente el familiar y el laboral. Se esperaba obtener alguna respuesta que ayudase a aclarar dudas respecto a relaciones interpersonales o direcciones profesionales, buscando solución a problemas como el afrontar la enfermedad de un ser querido o el excesivo estrés en el trabajo. Sin embargo, la mayoría de los sujetos no tenía motivaciones tan precisas, buscando en la experiencia una ocasión de aprendizaje más general, como el aclarar cuestiones sobre el camino que uno está tomando en la propia vida. Es común entre los participantes seguir algún camino de desarrollo personal y espiritual, como la práctica del yoga y la meditación. La ayahuasca es una herramienta más en su camino de evolución, un medio para progresar en la vía de realización que han escogido.

RESULTADOS

Los resultados del Análisis Temático se pueden dividir en 8 grandes temas: aspectos físicos y sensoriales, aspectos emocionales, aspectos cognitivos, relaciones interpersonales, estados cumbre, reintegración a la realidad cotidiana, desarrollo inteligencia emocional y procesos de cambio. Cada tema principal contiene varios subtemas que serán analizados a continuación.

1) Aspectos físicos y sensoriales

Entre los relatos de los participantes a las sesiones de ayahuasca, una parte de sus comentarios se refieren a cambios experimentados en su cuerpo y en sus sentidos durante los días posteriores a la sesión. Los temas más relevantes fueron el experimentar un aumento de la percepción habitual del propio cuerpo y del entorno, el incremento de la actividad fisiológica, una mejoría de la flexibilidad y de la coordinación, sensaciones de limpieza interior y ganas de cuidar el propio cuerpo y un alivio de dolores corporales. Algunos participantes también mencionaron efectos negativos a nivel físico, como cansancio, diarrea y náuseas.

Aumento de la percepción habitual del propio cuerpo y del entorno

En cuanto a las sensaciones físicas notadas durante la semana después de la sesión de ayahuasca, la mayoría de los comentarios mencionan un aumento de la percepción habitual del propio cuerpo y del entorno. Se agudizan los sentidos, especialmente el gusto y el olfato, percibiendo matices en los olores y sabores antes desapercibidos. Esto puede resultar muy agradable, como describe un participante: “ *Es un efecto secundario con el que no contaba, pero no veas lo que disfruto con las cosas que saben bien*”. Este aumento en la percepción de los sabores puede también tener consecuencias desagradables, como un sujeto que comentó que durante la semana posterior a la sesión experimentaba escalofríos cada vez que recordaba el sabor de la ayahuasca.

El aumento en la percepción del propio cuerpo puede revelar sensaciones muy sutiles, y permitir el darse cuenta de pequeñas variaciones en el organismo. Una participante narra la siguiente experiencia: “*Durante la sesión noté o tuve la "percepción" de que tenía algo en el pecho izquierdo. Me fui el lunes a hacerme unas pruebas y efectivamente tengo dos fibroadenomas benignos que por supuesto desconocía. O sea que como herramienta de auto-diagnóstico parece que funciona bastante bien.*”

Incremento de la activación fisiológica

Respiración:

Este aumento de la percepción puede resultar en una sensación subjetiva de incremento de la activación fisiológica. Un sujeto notó que respiraba más profundamente de lo habitual, lo que puede ser resultado de una mayor percepción de la propia respiración, o de un real aumento de la actividad respiratoria. También hay que tener en cuenta que percibir mejor la propia respiración y darnos cuenta de que no estamos respirando a plena capacidad nos permite relajarnos y hacer que respiremos mejor y más profundamente

Vitalidad:

En general los participantes describen un incremento de energía y de actividad física, aunque algunos experimentaron cansancio en los días siguientes a la sesión.

Sueño:

Un sujeto reportó una mayor necesidad de dormir. Otro sujeto comentó que durmió muy bien y dejó de necesitar somníferos esa semana. Durante el sueño se suele producir un aumento de la actividad onírica, varios participantes mencionaron el haber soñado mucho y con escenas de alto contenido simbólico, y un sujeto relató el haber experimentado sueños lúcidos, donde la persona es consciente de estar soñando mientras sigue dormida.

Apetito:

Varios sujetos notaron un aumento del apetito, y en un caso con consecuencias muy positivas: *“Lo más notable (que he notado) es el sentir hambre, que después de haber vomitado un poco los nudos que tengo en el estómago, he vuelto a sentir hambre (en los diez últimos años sólo el agosto pasado volvió mi cuerpo a sentir hambre) y llevo toda la semana que me entra de todo, hasta la carne me sienta bien”*

Flexibilidad y coordinación

Los participantes también mencionan una mayor flexibilidad, que unida al aumento de percepción del propio cuerpo permitió mejorías en actividades físicas y de coordinación como baile o yoga: *“En Flamenco estoy centrada en las manos, mejoro muy lentamente pero es un cambio, encuentro la sensación en la muñeca! Poco a poco, y mucho curro por delante, pero veo que voy a poder (antes estaba bloqueada ahí)”*

Limpieza interior

Después de la sesión es frecuente notar una sensación de bienestar y de limpieza interna del cuerpo que se desea mantener.

La sensación de limpieza interna corporal es frecuentemente asociada a limpieza espiritual, ambas potenciando procesos de cambio, tema que será tratado más adelante: *“Anímicamente estoy saliendo de una temporada de confusión y viendo todo mas claro. Y la limpia de cuerpo y espíritu que hice ha sido clave en este proceso que tanto necesitaba.”*

Mejor relación con el propio cuerpo

Esta combinación entre aumento de percepción corporal y sensorial, aumento de energía y de actividad fisiológica, mayor capacidad de descanso y relajación, sensación de bienestar y limpieza interior, puede explicar el porqué los participantes suelen desear mantener este estado físico óptimo y se dediquen a prácticas saludables de cuidado del cuerpo. Son frecuentes entre los participantes cambios hacia estilos de vida más sanos, especialmente el hacer más ejercicio y cuidar la dieta: *“Tengo más ganas de hacer yoga y de meditar y menos ganas de beber alcohol y de los atracones navideños.”*

Un fenómeno observado que será tratado más adelante es el de cesación de hábitos perjudiciales como adicciones o comportamientos autodestructivos.

Alivio de dolor corporal

Entre los sujetos no había ninguno sufriendo enfermedad, pero uno mencionó una mejoría de contracturas y dolores corporales.

Efectos negativos

En cuanto a efectos negativos, dos sujetos mencionaron sentir mareos y abatimiento durante los días posteriores a la sesión. Una participante relató haber sufrido diarrea y náuseas durante la semana, no estando segura si se debía o no a su participación en la ceremonia. Otro sujeto no sufrió consecuencias negativas, pero tampoco apreció ningún beneficio aparente de la sesión: *“Me parece curioso que, pese a haber tenido una experiencia muy dolorosa en ciertos instantes pero considerada o vivida como de limpieza, no me siento más limpio o más descargado.”*

2) Aspectos emocionales

Los temas relativos a aspectos emocionales en el discurso de los participantes mencionaron los siguientes fenómenos: un aumento de la percepción e intensidad de las emociones y un predominio de emociones positivas durante los días posteriores a la sesión. También hubo sujetos que experimentaron efectos emocionales negativos.

Aumento de la percepción e intensidad de las emociones

Los participantes describen un intensificarse de las emociones o de la percepción de la actividad emocional. Así como en la activación física, esta mayor percepción se puede deber a un aumento de la sensibilidad, con lo que las emociones se perciben mejor, o un aumento en la intensidad de las emociones, haciéndose así más evidentes, o ambos procesos a la vez: *“Siento como si se me hubiese hecho una especie de “peeling” emocional, y estoy muy sensible. Tengo una mezcla de miedo, confusión, alegría e ilusión. Pero en el fondo contento.”*

Predominio de emociones positivas

Los participantes reportaron experimentar una mayoría de emociones positivas, sobre todo alegría y serenidad: *“Durante la semana me he sentido en paz. Por primera vez, la experiencia me ha congratulado con el mundo de forma rotunda. La alegría ha sido impresionante, el optimismo, la claridad a la hora de analizar mis propias conductas.”*

Estas emociones positivas fueron asociadas a una mayor abertura hacia los demás, tema que analizaremos en el siguiente apartado.

Aspectos emocionales negativos

Un sujeto reportó sentirse “*embotado emocionalmente*”. Otro participante pasó por un proceso difícil, atravesando emociones de tristeza, extrañeza y angustia que se resolvieron a los pocos días:

“El lunes estaba muy triste, y por la tarde empecé a sentir una fuerte sensación de extrañeza. Estuve en el cine y casi me salgo porque pensaba que me iba a dar un ataque de pánico. Los he sufrido anteriormente y sé de que van. Pero todo quedó en la sensación de extrañeza. Por la noche lloré con angustia. Estaba preocupado. El martes me encontraba mejor. Por la tarde había desaparecido la sensación de extrañeza.”

3) Aspectos cognitivos

En cuanto a los aspectos cognitivos, los participantes comentaron haber notado durante la semana después de la sesión una mayor capacidad de atención y de concentración, y ser más conscientes de sus patrones de pensamiento, especialmente de aquellos limitantes que necesitan ser cambiados para obtener un beneficio terapéutico, y de sus procesos evolutivos.

Atención y concentración

Varios sujetos mencionan un aumento en su capacidad de atención y de concentración: *“Estoy más presente en las clases de yoga y hasta con ganas de meditar. Con mayor capacidad de concentración para todas las tareas.”*

Conciencia de patrones de pensamiento

Los participantes se volvieron más conscientes de sus patrones mentales, especialmente de aquellos basados en creencias limitantes y contraproducentes, dándoles así una oportunidad de cambiarlas: *“Durante la semana siguiente ... me di cuenta de que es lo que hago: me creo lo malo y no lo bueno, por ese motivo siempre me he entregado al " pobrecita de mi" ”*

Otros sujetos reportaron una mayor lucidez en la observación de su actividad consciente:

“He podido estar mas centrado en el trabajo interior, recordarme con mas frecuencia, observar mis emociones, pensamientos y movimientos.”

Conciencia de procesos evolutivos

Es frecuente después de las sesiones desarrollar la capacidad de tomar perspectiva sobre la propia vida, aperciendo los cambios y el camino de desarrollo realizado hasta ahora:

“He visto mi evolución interior en el cariz de la experiencia. Es como sobrevolar un paisaje y ver con perspectiva cómo ha ido mudando la orografía.”

Forma parte de este proceso el acceder a información sobre la propia vida, realizando un trabajo de revisión biográfica. Como describe una participante: *“Otra parte del trabajo*

ha sido la revisión de episodios de mi vida, especialmente de mi infancia, que no recordaba y que ahora me parece imposible que se me hubieran podido olvidar. Es como un trabajo de arqueología en el subconsciente donde van saliendo a la luz partes de mí misma que estaban por ahí perdidas y pidiéndome atención.”

Efectos negativos

No hubo ningún comentario describiendo efectos cognitivos negativos después de las sesiones.

4) Relaciones interpersonales

Gran parte de los comentarios ofrecidos por los participantes eran relativos a su relación con los seres cercanos. Los temas que destacan se refieren a un aumento de la abertura interpersonal, cariño, renovación y profundización del vínculo, confianza en los demás, capacidad de perdonarse y perdonar y procesos de reconciliación.

Mayor abertura hacia los demás

Los sujetos comentaron percibir una mayor abertura hacia los demás, estableciendo relaciones especialmente afectuosas con las personas cercanas: *“A nivel psicológico y emocional, durante el domingo, el lunes y el martes me sentí mucho más serena, afectuosa y abierta que habitualmente.”*

Cariño

Los sujetos experimentaron un aumento del cariño hacia los demás, especialmente hacia amigos y familiares: *“Estoy esperando a que desaparezca el miedo para poder experimentar de una manera neta la información que va fluyendo a lo largo de los días, y los cambios sensibles que yo mismo advierto en mi relación con los demás y con las cosas. Hay cosas muy evidentes, como que me siento muy cariñoso con todo el mundo, y más con la gente que me es más cercana.”*

Renovación y profundización del vínculo interpersonal

Los participantes relataron el haber disfrutado de una mayor intimidad en sus relaciones interpersonales: *“La parte más agradable es que también he experimentado mucho amor de parte de otros amigos y familia, he pasado casi todo el fin de semana con unos y otros en celebración de la amistad y el placer de estar juntos, hablar y relacionarnos. Cómo si se hubiera renovado y profundizado el vínculo.”*

Confianza en los demás

Es probable que esta mayor abertura hacia los demás se deba a una disminución del miedo y de la desconfianza. Los sujetos mencionaron un aumento de la confianza en los demás: *“me relacioné mucho más con mis compañeros. Sentía mucha más confianza en las personas, en la vida y en mí.”*

Capacidad de perdonarse y perdonar

Un tema recurrente en los relatos de los participantes es el aumento de la capacidad de perdonarse y perdonar a los demás, superando complejos de culpabilidad y rencores: *“En la sesión, acontecimientos que estaban inconexos en mi memoria se relacionaron y pude dar sentido a esto desde una parte esencial de mi. Esto por un lado ha aumentado la aceptación de las cosas, lo que pasó, pasó y no hay más. Pero el dar un sentido me hace sentirme mucho mejor y tener sobre todo un sentimiento: perdonarme, pedir perdón, y perdonar a otros.”*

Reconciliación

Una consecuencia de esta mayor abertura interpersonal y de la mayor capacidad de perdonar es la tendencia a recuperar relaciones pasadas, intentando mejorarlas: *“Me apetecía compartir con los demás y aproveché para llamar y escribir a mis amigos, especialmente a aquellos con los que había perdido el contacto o con los que me había separado por diferencias o discusiones”*

Es de notar que en este caso el sujeto no recibió a cambio la reacción amable que se esperaba, aunque supo sobreponerse a la decepción: *“Algunas de las personas a las que había escrito o llamado no contestaron como me hubiera gustado. Normalmente, me afecta bastante no sentirme querida o aceptada y la verdad es que me afectó, pero la diferencia con otras veces es que no sentí ganas de responder para defenderme o seguir discutiendo. Me sentí triste pero sin perder la calma.”*

Efectos negativos

No hubo mención de consecuencias negativas en la relación con los demás por parte de los participantes.

5) Estados cumbre

Los participantes mencionaron experimentar durante los días siguientes estados cumbre (Maslow, 1968) caracterizados por una sensación de armonía y unidad con el entorno: *“Durante esta semana he disfrutado en ciertos momentos de estados de mucha armonía, con esa sensación en el cuerpo que te permite darte cuenta de que el cuerpo no es lo que te separa de todo lo que te rodea, sino lo que te une.”*

Estos estados cumbre permiten una relación óptima con el entorno, manteniendo un estado de serenidad, dicha, optimismo y lucidez: *“Durante la semana me he sentido en paz. Por primera vez, la experiencia me ha congratulado con el mundo de forma rotunda. La alegría ha sido impresionante, el optimismo, la claridad a la hora de analizar mis propias conductas.”*

La integración de este especial estado de conciencia favorecido por la ayahuasca en la vida cotidiana es el tema del siguiente apartado.

6) Reintegración a la realidad cotidiana

En el discurso de los participantes abundaban referencias al proceso de reintegración a la realidad cotidiana después de la experiencia visionaria. Los temas dominantes en este apartado son la disipación del estado elevado de conciencia y la necesidad del trabajo continuado para integrar la experiencia en el día a día.

Disipación del estado

La mayoría de los participantes experimentan en los días siguientes a la sesión una pérdida progresiva del estado de conciencia alcanzado durante el ritual de ayahuasca:

“Por lo demás bien: afectuosa con mi familia y amigos, un poco vaga hoy en el trabajo, con sueño, hambre de chocolate y esa sensación familiar de pena de verse forzado a aterrizar y perder la sabiduría”

Esa pérdida del estado de conciencia se atribuye a la vuelta a viejos patrones de conducta, a menudo fuente de estrés: *“Básicamente decir que en los días siguientes parecía estar especialmente sereno y centrado en lo que hiciera y a la vez en mí mismo, al menos hasta que unos días después tuve unos días muy ajetreados con poco dormir y mucho café y "perdí" ese estado.”*

Esto plantea la necesidad de aprender maneras de mantener este estado a lo largo del tiempo.

Necesidad de trabajo continuado para integrar la experiencia

Algunos participantes opinan que la experiencia con ayahuasca no garantiza una mejoría por sí misma, sino que hay que realizar un trabajo cotidiano:

“Yo respecto al impacto de la experiencia en mi vida pues más o menos lo esperable, al principio sorprende un poco todo por comparación con la experiencia, pero tampoco es razonable esperar luego que las cosas o uno mismo mejore automáticamente, se trata de un elemento más que ha de integrarse en un trabajo más estable y cotidiano.”

Varios participantes comentaron la necesidad de realizar un trabajo de integración de la experiencia dentro de la vida cotidiana: *“(Soy) más consciente de que esto es un trabajo diario y que la ceremonia no sirve si no soy capaz de llevarlo a la vida cotidiana”*

Una de las maneras que se consideraron posibles para ayudar este proceso de integración fue la práctica de meditación: *“Tras la sesión estuve muy integrado, renovado y pleno aunque no hay varitas mágicas, de ahí la necesidad de integración y la necesidad de remitir la actualización de ciertos estados a prácticas como la meditación.”*

7) Desarrollo de recursos

Aunque el estado elevado de conciencia tienda a disiparse en los días posteriores a la sesión, los participantes mencionan el haber aprendido y descubierto en ellos mismos recursos y habilidades que les sirven para afrontar mejor la vida cotidiana.

Estos recursos forman parte de lo que se denomina *inteligencia emocional* (Goleman, 1995), son habilidades, estrategias y actitudes que favorecen un óptimo funcionamiento en la propia vida. Del discurso de los participantes se desprende que a través de las experiencias en las sesiones de ayahuasca han interiorizado varias maneras

emocionalmente inteligentes de sentir y comportarse: aceptación de uno mismo y de la falta de control sobre algunos fenómenos, actitud positiva y optimista y capacidad de afrontar dificultades encontrando el propio lugar en la vida

Aceptación de uno mismo

En la teoría paradójica del cambio (Beisser, 1970), una de las bases teóricas de la terapia Gestalt, se postula que cuando la persona no se acepta y quiere cambiarse, la lucha entre las dos partes en conflicto (la que quiere cambiar y la que se resiste) hace que la persona se bloquee y se quede igual, en un estado de estancamiento. Si en cambio se acepta así como es, la persona parte de una base auténtica desde la cual iniciar un proceso de cambio. El cambio se convierte en inevitable porque el individuo, cuando se encuentra libre de bloqueos, tiende a seguir naturalmente un proceso de evolución. Los participantes describen un proceso iniciado en las sesiones de ayahuasca en el que primero llegan a conocerse ellos mismos, y a partir de allí empiezan a aceptarse y aceptar la vida, con sus aspectos positivos y negativos. Se supera el deseo narcisista de querer ser perfecto, o que la vida sea solo placentera, y esto permite alcanzar la capacidad de afrontar con éxito las dificultades. Como narra una participante: *“Para mí desde luego ha supuesto un antes y un después en conocerme, aceptarme como soy y no pretender ser otra cosa, ni buscar la perfección, a evitar el miedo a las adversidades, al dolor. Y, sobre todo, a potenciar el optimismo y actitud positiva en la rutina, día a día.”*

Aceptación de la falta de control

Otro aspecto relativo a la aceptación es el de desarrollar una actitud más abierta a los imprevistos y a los cambios, superando la tendencia neurótica al control obsesivo sobre el entorno. Una participante menciona el estado de relajación alcanzado a través de haber aprendido a reducir la necesidad de control: *“También me siento más relajada de no tener que estar intentando controlar todo y de estar aprendiendo a dejarme sorprender.”*

Optimismo

Una actitud positiva ante la vida es una de las características básicas de la inteligencia emocional. Los participantes reportan el haberse sentido especialmente optimistas durante los días posteriores a la sesión.

Capacidad de afrontar dificultades encontrando el propio lugar en la vida

Otra habilidad característica de la inteligencia emocional es la capacidad de encontrar el propio lugar en la vida y el propio propósito, lo que permite pasar a través de crisis sin angustiarse y superar dificultades. Como menciona una participante: *“El trabajo de estos meses con las ceremonias me ha enseñado muchas cosas acerca de cómo afrontar la vida, quizás una de las más importantes es saber que cuando las cosas se ponen feas y parece que todo se desmorona lo más útil es recordar quién eres, cuál es tu propósito, observar y saber que todo termina pasando.”*

Esta actitud permite apreciar más intensamente los aspectos positivos de la propia vida y mejorar la satisfacción profesional. Otra participante dice: *“También me sentí mucho*

más a gusto en el trabajo, por primera vez en mucho tiempo sentí que lo que hacía tenía sentido y que era muy afortunada de estar en el lugar que estoy.”

8) Procesos de cambio

En el discurso de los participantes es frecuente encontrar referencias a procesos de cambio vividos durante las semanas posteriores a las sesiones. Estos procesos de cambio se agrupan en cuatro grandes temas: procesos de muerte y resurrección, toma de decisiones, superación de crisis y resolución de adicciones.

Muerte y resurrección

Uno de los procesos de cambio más espectaculares narrado por los participantes corresponde al de experiencias simbólicas de muerte y resurrección, donde la experiencia marca un antes y un después en la vida del sujeto, sintiéndose renovado y descubriendo aspectos suyos antes desconocidos: *“Te adelanto que los efectos de la experiencia están siendo increíbles, que me siento otra y que la limpia-catarsis de cuerpo y sobre todo espíritu me ha ayudado mucho en estas dos semanas. Es como haber descubierto a una M... que no conocía y me que me ayuda a diario, y haber dejado otra atrás que no me hacía nada bien. Muerte y resurrección como jamás imaginé.”*

Toma de decisiones

La ayahuasca ha sido descrita como un catalizador de cambio y un acelerador de procesos (Labate, 2004). Los participantes relatan el haber tomado decisiones importantes durante las semanas siguientes a las sesiones, debido a una mayor claridad sobre los aspectos de la propia vida que necesitan ser cambiados:

“Hay cosas que se hacen evidentes y sobre las que resulta casi imposible no ponerse a trabajar. También hay decisiones que se están empezando a formular. O al menos la situación mental que puede desencadenar una decisión.”

Otro sujeto pone un ejemplo concreto de toma de decisiones e implementación de cambio: *“En cuanto a contenidos de la toma, pues te puedo hablar de la resolución de un par de conflictos internos. El primero de ellos consistía en una decisión sobre mi futuro, que hacer el año que viene. Ya está hecho. Me voy a M... a estudiar y a trabajar, la otra opción era quedarme en S... al amparo de mis padres.”*

Superación de crisis

Los sujetos cuentan como el participar a las sesiones de ayahuasca les ha permitido superar crisis vitales pasando página y dejando atrás etapas difíciles: *“Esta ceremonia ha sido muy importante para mí, de alguna forma siento que he superado la neurosis y la crisis existencial que me traje de Á... y que se abre una nueva etapa. Disculpa mi excesivo entusiasmo en este momento pero después de una temporada dura es un placer volver a sentirse bien.”*

Esta superación de crisis viene acompañada de una remisión de los síntomas que afectaban a alguno de los sujetos, en este caso ataques de angustia: *“La repercusión en mi vida diaria de momento ha sido notable, desde hace dos meses he dejado las*

pastillas para dormir y puedo descansar sin que me invada la marea de pensamientos de angustia.”

Resolución de adicciones

Es común entre los participantes plantearse durante la sesión y en los días siguientes a ella el tema de las adicciones. La intención terapéutica del ritual y los efectos psicoactivos de la poción hacen que las personas se enfrenten a sus hábitos malsanos y deseen erradicarlos o al menos reducirlos. Frecuentemente estos aspectos negativos de la vida del individuo se simbolizan en el vómito, representando éste una liberación de esos contenidos: *“Luego está lo de los vicios, tabaco, alcohol y porros principalmente. Cuando estaba vomitando pensaba que una gran parte del mal que salía por mi boca se debía a la adicción a estas sustancias. Y me prometí dejarlo entonces. Y aunque empecé bien, y he reducido el consumo, siento decirte que no he conseguido dejar ninguna del todo. Y es una pena, porque me considero esclavo de ellas, y odio las dependencias, pero bueno, creo que todo se andará.”*

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Aumento de la conciencia

Uno de los denominadores comunes de los grandes temas que emergen del discurso de los participantes es el haber experimentado un aumento de la conciencia: de los sentidos, del entorno, del propio cuerpo, de las propias emociones y de los propios procesos cognitivos. El aumento de la conciencia es considerado como una herramienta terapéutica fundamental por los nuevos modelos de psicoterapia que están marcando las tendencias en la psicología contemporánea. Un ejemplo de ello es la terapia cognitiva basada sobre la conciencia (mindfulness based cognitive therapy, MBCP) de Jon Kabatt-Zinn, que emplea el entrenamiento y desarrollo de la atención consciente (mindfulness) al tratamiento de varias patologías psíquicas, entre ellas la depresión y los casos límite (Kabatt-Zinn, 2005). Este tipo de psicoterapia se inspira en las técnicas milenarias de ejercitar la conciencia desarrolladas por las distintas corrientes del budismo, especialmente las técnicas de meditación *Vipassana* propias del budismo Theravada. La práctica de estas disciplinas permite una mayor percepción y comprensión de los propios procesos emocionales y cognitivos, lo que abre un camino para la resolución de las patologías psíquicas. Desarrollando la actitud de *testigo* de la propia actividad mental, el sujeto pasa de sufrir pasivamente las emociones negativas y pensamientos destructivos característicos de las neurosis a observar con ecuanimidad estos pensamientos y emociones, desidentificándose y estableciendo una saludable distancia entre éstos y su conciencia. El desarrollo de la atención consciente en la experiencia presente también ayuda a superar el sufrimiento psíquico asociado al rumiar lamentaciones sobre el pasado y al preocuparse con angustia ante el futuro, un recurso que está a la base de las nuevas corrientes de psicoterapia que tienen en cuenta los preceptos de la psicología budista (Brazier, 2003). La mayor atención a los sentidos y a las sensaciones corporales es también entendida como terapéutica por varias corrientes de psicoterapia, entre ellas la bioenergética y la Gestalt, que ponen un gran énfasis en la conciencia del propio cuerpo como medio de liberar las tensiones que conforman la armadura caracterial (en la bioenergética) o como medio para facilitar la tendencia a la autorregulación (en la Gestalt). Vemos así como el aumento de la atención y de la

conciencia experimentado en los días después de las tomas de ayahuasca puede ser un factor de cambio terapéutico.

Mejoría de las relaciones interpersonales

El efecto de experimentar una mejoría en las relaciones con los demás es mencionado en todas las investigaciones sobre uso de ayahuasca mencionadas anteriormente. En el proyecto Hoasca, los sujetos entrevistados describieron grandes mejorías en sus relaciones familiares y sociales. En mi trabajo con los daimistas londinenses y con los usuarios de Ideaa también encontré este mismo fenómeno: una predisposición más amorosa hacia los demás, mayor confianza y menos miedo, profundización de los vínculos y resolución de conflictos interpersonales gracias a la capacidad de perdonar y reconciliarse. Esta mejoría en las relaciones con los demás es de gran ayuda en los procesos psicoterapéuticos. La mayoría de las patologías psíquicas tienen sus raíces en dificultades en las relaciones interpersonales, y la manera de superarlas pasa a través de un trabajo relacional. Varias investigaciones muestran que el factor decisivo de éxito en los distintos estilos de psicoterapia consiste en la calidad de la relación entre terapeuta y paciente: es la relación la que cura. Al predisponer a una mayor abertura en las relaciones, la ayahuasca puede facilitar el trabajo terapéutico y ayudar a resolver las neurosis.

Estados cumbre e integración a la vida cotidiana

Durante los días después de las sesiones los participantes relatan el experimentar lo que Maslow denominó estados cumbre: sensaciones de armonía y unidad con el entorno, óptimo funcionamiento psicofísico, estados de conciencia elevados caracterizados por alegría, serenidad y optimismo. Estos estados tienden a perder su intensidad según van pasando los días, pero dejan en el sujeto una huella, la experiencia personal de que tales estados son posibles y la motivación de esforzarse para realizarlos cada vez más en la vida cotidiana. Esto explica que sean tan comunes los testimonios de personas que han cambiado estilo de vida después de participar en sesiones de ayahuasca, el experimentar estos estados ofrece un objetivo al que apuntar, además de ofrecer la motivación y las fuerzas para conseguirlo. Varios participantes a este estudio siguen en su vida diaria prácticas de desarrollo psicoespiritual como el yoga o la meditación, considerando que es el trabajo constante en estas disciplinas lo que les permite avanzar en su camino de evolución, además de proporcionarles una manera de integrar los aprendizajes obtenidos a través de las sesiones de ayahuasca. Es interesante notar como en otros países también se está dando de manera paralela esta integración entre las tomas de ayahuasca, las prácticas orientalistas y la psicoterapia. En su libro *“La Reinención del Uso de Ayahuasca en los Centros Urbanos”* la antropóloga Beatriz Labate describe cómo en las capitales brasileñas están surgiendo centros que ofrecen el uso de ayahuasca y la práctica del yoga y de la meditación como elementos que conforman un programa psicoterapéutico integrativo (Labate, 2004).

Desarrollo de recursos y procesos de cambio

El desarrollo de recursos y el facilitar procesos de cambio son dos de los objetivos fundamentales de cualquier tipo de psicoterapia. Los participantes describen el experimentar cambios terapéuticos en sus vidas al tomar ayahuasca, que puede ser considerada como un catalizador de cambio o como un *acelerador de procesos* (Labate,

2004): ayuda a percibir los progresos ya alcanzados, enseña por donde se puede continuar progresando y proporciona la fuerza y la actitud positiva necesaria para emprender el trabajo en esa dirección. Este estudio se limita a investigar los efectos experimentados por los sujetos durante los días posteriores a la ingesta, sin entrar en los contenidos de la experiencia visionaria. Cómo esta experiencia favorece estos cambios es un tema para futuras investigaciones, que esperemos pronto puedan reanudar el estudio científico interrumpido desde los años 60.

CONCLUSIONES

Es interesante observar como los participantes describen cambios y mejorías al cabo de una o dos sesiones de ayahuasca, cuando obtener ese tipo de cambios lleva largos meses o años de trabajo en psicoterapia convencional. Es importante no caer en el error cometido por gran parte de los investigadores psiquedélicos en los años 60, el considerar las sustancias visionarias como panaceas destinadas a salvar a la raza humana de ella misma y al mundo de la destrucción. El entusiasmo no debe llevarnos a llegar a conclusiones precipitadas o exageradas y perder el sentido crítico. Al mismo tiempo es necesario mantener una actitud abierta hacia el estudio y la comprensión de los estados modificados de conciencia, un campo de investigación que sin duda depara muchas enseñanzas y descubrimientos. El objetivo de este trabajo no es demostrar que la ayahuasca sea una herramienta terapéutica de gran eficacia, sino mostrar cual es la experiencia de los occidentales que se están acercando a ella dentro de un marco terapéutico. En un cierto sentido ellos son pioneros que se están aventurando en territorios desconocidos para la mayoría de sus semejantes, y sus descripciones son valiosas en cuanto nos ayudan a dibujar los mapas por los cuales discurrirá la investigación psiquedélica del futuro.

Bibliografía

- Beisser, A.1970: "Paradoxical Theory of Change" en Fagan and Shepherd's *Gestalt Therapy Now* . Harper Colophon, NY.
- Brazier, C. 2003. *Buddhism on the Couch*.
- Fericgla, J.M. 1997. *Al Trasluz de la Ayahuasca*. Liebre de Marzo. Barcelona
- Goleman, D.1995. *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós. Barcelona.
- Grob C.S. and Callaway J., 1996. 'Human pharmacology of hoasca' *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184: 86-94.
- Grof, S. 1980. *LSD Psychotherapy*. Sarasota: MAPS.
- Henwood, K. 1996. *Handbook of Qualitative Research Methods for Psychology and the Social Sciences* London: BPS Books.
- Kabatt-Zinn, J. 2005. *Coming to Our Senses*. Hyperion. NY.
- Labate, B.: *A Reinvencao do Uso da Ayahuasca nos Centros Urbanos* Ed. Mercado de Letras, Sao Paolo. 2004.
- Lemlij, M. 1978. 'Primitive Group Treatment' *Psychiatr.Clin*. Basel.
- Maslow, A. 1968. *Toward a Psychology of Being*. New York: Wiley.
- Metzner, R. 1999. *Ayahuasca: Human Consciousness and the Spirits of Nature*. Thunder's Mouth Press, N.Y.
- Reichel-Dolmatoff, G. 1997. *Rainforest Shamans: Essays on the Tukano Indians of the Northwest Amazon*. Green Books. NY.
- Schultes, R.E., 1968. 'Some impacts of Spruce's explorations on modern phytochemical research' *Rhodora* 70: 313-339
- _____ 1972, "An overview of hallucinogens in the Western hemisphere", en *Flesh of the Gods: the Ritual Use of Hallucinogens*, de FURST, P. (Ed.).Praeger, NY.

- _____. 1990. *The Healing Forest: Medicinal and Toxic Plants of the Northwest Amazonia*. Portland, OR: Dioscorides Press
- Ott, J. 1994. *Ayahuasca Analogues: Pangaeian Entheogens*. Kennewick, WA: Natural Products.
- _____. 1996. *Pharmactheon*. Kennewick, WA: Natural Products.
- Uzzell, D. 1995. *Research Methods in Psychology*. London: Sage.
- Villaescusa, JM. 2002. 'Aspectos psicoterapeúticos de rituales de ayahuasca en el Reino Unido' *BI. S.d'Ea*. Barcelona
- Wengraf, T. 2001. *Qualitative Research Interviewing*. London: Sage Publications.

Texto originalmente publicado em: *Enteogenia*, Ed. Amargord. Madri, 2006.