

Proyecto Ideaa: terapia integrativa de sustancias visionarias y disciplinas psicoespirituales en el tratamiento de toxicomanías

Por Manuel Villaescusa
mvillaescusa@wanadoo.es

Este texto ha sido escrito a partir de mi experiencia como psicoterapeuta en un centro clínico experimental que investiga las aplicaciones de estados modificados de conciencia en la terapia de toxicomanías. Presento aquí una descripción del tratamiento desarrollado en el centro y de los resultados obtenidos, ofreciendo algunas reflexiones sobre los aspectos que convierten a este tipo de terapia en un tratamiento eficaz y prometedor.

Palabras clave: etnopsicología, técnicas psicoespirituales, experiencias psiconáuticas integrativas.

Que es Ideaa

Idea (Instituto de Etnopsicología Amazónica Aplicada) es un centro terapéutico que usa rituales donde se alcanzan estados modificados de conciencia con fines curativos y de desarrollo personal. Los usuarios de Ideaa, desde su fundación hace 3 años hasta ahora, han sido principalmente toxicómanos que deseaban cambiar su comportamiento adictivo, aunque ahora también con mayor frecuencia están acudiendo personas sin problemas de drogodependencia que quieren vivir un proceso de desarrollo personal. Ideaa está situado en las profundidades de la selva amazónica brasileña, a un día de canoa del pueblo más cercano. Su propósito es ofrecer la oportunidad de realizar un trabajo de exploración dentro de uno mismo, ampliando los límites de la propia percepción y conciencia a través de la aplicación de técnicas utilizadas tradicionalmente por los indios amazónicos. Éstas se basan en el uso de preparados como la ayahuasca a base de plantas psicoactivas con las cuales los indios han ido curándose, ordenando su vida y creando su cultura durante su historia milenaria. Por la capacidad de estas sustancias para ayudar a los indígenas a resolver dificultades y conflictos, el antropólogo J.M Fericgla las ha denominado “sustancias adaptógenas” (Fericgla, 1997). Las culturas amazónicas muestran que las enseñanzas descubiertas durante las incursiones psíquicas facilitadas por estas plantas pueden convertirse en principios guías, estructuras cognitivas sobre las cuales realizar cambios fundamentales en la propia vida. Por esto el centro Ideaa, al proponerse integrar en un mismo tratamiento el saber indígena con técnicas de psicoterapia occidental contemporánea y vida en comunidad terapéutica, está pensado para favorecer un mayor autoconocimiento, el desarrollo de valores más adaptativos y significativos para la persona, la aplicación de nuevos comportamientos aprendidos y la práctica de maneras mejores de relacionarse con los demás y con uno mismo.

Programa de Ideaa

El plan de trabajo en Ideaa integra distintos métodos y disciplinas de autoconocimiento y desarrollo personal. El programa de actividades cotidiano empieza al alba, iniciando con una clase de meditación y de yoga, incluyendo ejercicios de respiración y de relajación profunda. Luego viene el desayuno, seguido de la reunión de los buenos días donde se pasa revista al estado psicofísico de cada uno y se proponen las actividades del día. Al final de la reunión y hasta la hora de la comida se realizan trabajos de manutención y limpieza del centro, carpintería, jardinería y cocina. Después de la comida, principalmente vegetariana, se realizan las sesiones individuales de psicoterapia, a las que cada usuario asiste una vez por semana. Por la tarde se aprovechan las últimas horas de sol y la temperatura más fresca para hacer deporte y practicar tai chi. Después se cena y así finaliza el día, cada uno relajándose en los espacios comunes o en las cabañas individuales.

Cada lunes empieza la semana con una reunión de valoración semanal, donde los participantes describen la semana que acaba de transcurrir con sus logros y sus dificultades, valoran su proceso de cambio, toman decisiones y hacen propósitos para la semana entrante.

Cada sábado por la noche se realiza una sesión psiconáutica con ayahuasca, y los domingos se dedican a la integración de la experiencia, primero individualmente, escribiendo y dibujando en un diario, y luego compartiendo e integrando la experiencia en una reunión de grupo. Durante la estancia en el centro, que se recomienda no sea menor de tres meses, se aconseja hacer al menos un retiro en soledad, ayuno y silencio en la jungla durante uno o dos días, tomando ayahuasca y entrando en contacto con la naturaleza.

También una o dos veces al mes se hacen excursiones en grupo por la jungla amazónica donde se aprende a conocer mejor uno de los ecosistemas que gozan de la mayor biodiversidad del planeta. Una vez cada dos semanas se realizan psicodramas de grupo, siguiendo el modelo de las constelaciones familiares de Hellinger, sesiones en donde los participantes representan teatralmente a su entorno familiar, descubriendo y elaborando las fuerzas y conflictos que allí se encuentran y así encontrando un mejor equilibrio psicológico.

Con frecuencia mensual se siguen terapias complementarias, como lavativas intestinales usando plantas locales y la vacuna de la rana “*philomedusa bicolor*”, tratamientos explicados más adelante.

Finalmente, es parte integral del tratamiento la convivencia cotidiana entre usuarios y profesionales del centro, así como con los demás habitantes locales.

Aspectos terapéuticos del tratamiento

El programa permite para los que así lo desean una transformación y un desarrollo físico, mental y espiritual, al tratarse de un tratamiento holístico que usa una combinación de trabajo corporal, ejercicios psicoespirituales como yoga y meditación, psicoterapia individual y grupal y vida en comunidad terapéutica en estrecho contacto con la naturaleza, entrando en comunión con ella a través de la ingestión de las denominadas

plantas maestras . Esta combinación resulta ideal para tratar adicciones, estados patológicos donde la conciencia del toxicómano se ve reducida y fijada a pocos comportamientos repetitivos, desconectados con la conciencia del propio cuerpo y espíritu. Pasamos a describir en detalle los distintos componentes del programa.

Yoga, meditación y tai chi.

Existen numerosas investigaciones que documentan la efectividad del tratamiento de toxicomanías a través de la práctica del yoga y de la meditación (Calajoe, 1986; Alexander et al, 1994; Shaffer et al, 1997; Kabat-Zinn 2002), así como a través del uso de estados modificados de conciencia (Frye, 1990; McPeake et al, 1991). En su libro “Ayahuasca”, Ralph Metzner preconiza el desarrollo de centros que unan todos estos métodos en una combinación altamente eficaz que permita cambios significativos en los participantes (Metzner, 1999).

La práctica diaria de yoga, meditación y tai chi permite recobrar primero la forma física, la fuerza y la elasticidad a menudo perdidas al haber llevado hasta entonces un estilo de vida poco saludable. Se desarrolla la conciencia corporal y la capacidad de fijar la atención en las sensaciones corporales y en los movimientos. Los practicantes aprenden a cultivar su cuerpo, estableciendo con él una relación constructiva, opuesta al abuso autodestructivo de la drogadicción. También se desarrollan facultades mentales como la capacidad de atención o concentración. Se pueden considerar los estados logrados a través de la práctica del yoga como estados modificados de conciencia comparables y complementarios a los estados alcanzados a través del uso de enteógenos. Los resultados obtenidos por los participantes al programa de Ideaa hacen pensar que existe un fenómeno de sinergia entre la práctica diaria de yoga y meditación y las experiencias psiconáuticas semanales con ayahuasca. El rumbo de la experiencia enteógena se ve fuertemente afectado por el estado psicofísico de la persona (el llamado “set” de la experiencia). El haber aprendido a desarrollar el poder de concentración e introspección con un cuerpo flexible y relajado que sabe adoptar una postura correcta y una respiración profunda y consciente parece tener una influencia favorable durante el trabajo con las plantas maestras. El psiconauta cuenta así con un entrenamiento, un conocimiento y unas técnicas que resultan de gran ayuda al desenvolverse en un estado modificado de conciencia que comporta todas las dificultades de una incursión en territorios desconocidos. Se aprende así a canalizar de manera óptima la intensa actividad psíquica impulsada por la sustancia, que si no a menudo desborda y se puede convertir en angustiada para el participante que carece de técnicas para manejarla.

Otro aspecto de la sinergia entre la práctica del yoga y del tai chi y el trabajo realizado en los rituales de ayahuasca es que tienen todos en común un mismo proceso de aprendizaje que lleva hacia una capacidad cada vez mayor de relajarse físicamente y psíquicamente. En los relatos de los participantes sobre sus experiencias ayahuasqueras es común encontrar descripciones de estados de profunda serenidad, donde el gozar del silencio interior y de la capacidad de sentirse en paz, seguros y completamente relajados en el centro de ellos mismos llega como culminación de un proceso que atraviesa fases de intensa exposición a los propios miedos y ansiedades. Este proceso de relajamiento es particularmente provechoso para personas que quieren tratar toxicodependencias. Los

sujetos que llegan al centro después de años de abuso de sustancias, tanto de las estimulantes como la cocaína como de las sedantes como los opiáceos, tienen una gran dificultad en relajarse y gozar de un estado de conciencia sereno. Al abusar compulsivamente de sustancias para lograr escaparse del ansia producida por, entre otras cosas, el impacto de ese mismo abuso en sus vidas, además de los frecuentes desequilibrios y dificultades que a menudo se encuentran a la raíz de los comportamientos adictivos, lo que han estado haciendo es emprender una huida hacia adelante en la que ellos mismos son sus propios perseguidores. Al haber perdido la capacidad de estar en paz con ellos mismos se convierten en esclavos de sus deseos, necesitando satisfacerlos de inmediato, con un nivel muy bajo de tolerancia de las frustraciones. Se encuentran en un estadio evolutivo infantil, con poco control sobre ellos mismos y sus constantes apetencias. En los usuarios de Ideaa este estado se manifiesta en las dificultades iniciales en adaptarse a la vida del centro, en comportamientos compulsivos (por ejemplo comiendo en exceso o llamando constantemente por teléfono) y en un rechazo de las actividades propuestas. Al querer liberarse de la molestia que supondría realizar un esfuerzo o seguir una disciplina, en vez de lograr ser libres se encuentran cada vez más prisioneros de sus pulsiones. Paradójicamente, cuando deciden hacer el esfuerzo diario de someterse a disciplinas que les enseñan a centrarse en la relajación, en el silencio y en el control de la mente y el cuerpo, es entonces cuando pueden empezar a encontrar su libertad perdida. Cuando dejan de querer satisfacer siempre sus deseos y por lo tanto empiezan a descubrir y a ocuparse de sus verdaderas necesidades y de las de los demás, es cuando paradójicamente logran satisfacer su deseo más íntimo, el estar en paz con ellos mismos y lograr ser libres de su ansiedad. Los estados de profunda serenidad a los que se puede acceder a través de los rituales de ayahuasca, especialmente al estar siguiendo un entrenamiento diario en meditación, relajación, yoga y tai chi, pueden ser aprendidos y aplicados a la vida cotidiana, convirtiéndose en un camino terapéutico que permite a los que sufren toxicomanías el poder liberarse de la constricción de sus compulsiones. Esos estados de paz son muy distintos a la paz proporcionada por los opiáceos. A nivel neurofisiológico, el precio a pagar por la sedación y el placer brindado por los opiáceos es la multiplicación de receptores sinápticos que exigen un nivel cada vez mayor de sustancias exógenas en la sangre, provocando síndrome de abstinencia al bajar ese nivel y la compulsión a repetir el uso. Quizás porque el principio activo de la ayahuasca es una sustancia endógena a nuestro organismo, la dimetiltriptamina o DMT, su uso no genera dependencia ni tolerancia, y no se han descrito casos de abuso compulsivo de tal sustancia. La ayahuasca tampoco provoca comportamientos repetitivos condicionados por la búsqueda de estímulos placenteros como los provocados por los opiáceos. Como veremos más adelante, la experiencia facilitada por la ayahuasca, a diferencia de las drogas sedantes, suele comportar también sufrimiento y confrontación con emociones difíciles de soportar (por no mencionar su sabor extremadamente desagradable y sus propiedades purgantes). La alegría o la paz obtenidas al final del ritual ayahuasquero son el fruto de un trabajo intenso de introspección y de resolución de conflictos internos, y ésta no suele ser una experiencia que quiera ser repetida a menudo ya que cuesta un gran esfuerzo. Ésta es la lección que la ayahuasca comparte con las disciplinas del yoga y del tai chi, el aprender a ser feliz y conseguir objetivos a través del esfuerzo sostenido.

Trabajo comunitario

Parte importante del tratamiento es la vida en comunidad, poniendo énfasis en el trabajo comunitario y en la colaboración en el funcionamiento y mantenimiento del centro. Después del desayuno se realiza una reunión donde se junta el grupo, se verifica el estado emocional y de salud de cada individuo, se discuten los problemas relativos a las dificultades prácticas de la estancia en el lugar, se anuncian acontecimientos y actividades y se deciden los trabajos que tendrán que ser realizados durante el día. Éstos consisten principalmente en trabajos de jardinería, huerto, carpintería, construcción y mantenimiento, cocina y limpieza. El objetivo que se persigue es inculcar un ritmo de trabajo en personas que a menudo se encuentran desmotivadas y apáticas, ayudando a cultivar una actitud de servicio a los demás que modifique gradualmente la tendencia egocéntrica característica de los que sufren problemas de adicción. El trabajo en grupo también favorece el desarrollo de las relaciones interpersonales y el sentido de integración y pertenencia a la comunidad. Es particularmente importante el trabajo de preparación para el ritual de ayahuasca semanal, donde cada persona tiene su papel y su tarea que se complementa con la de los demás: unos se ocupan del equipo de música y de la iluminación, otros de la decoración, otros de la limpieza y preparación del espacio donde se celebrará el ritual. Se puede decir que el ritual empieza desde que se comienza a prepararlo, con la dedicación y el esfuerzo dirigido para que todo este en su sitio, listo para un buen funcionamiento de la ceremonia. El dedicar intención y energía a la preparación del ritual (creando el llamado “setting” de la experiencia) es una óptima preparación que predispone a cada uno el recibir de la experiencia lo máximo posible (preparando el “set” o estado de ánimo individual).

Ritual de ayahuasca

El espacio del ritual es una estructura circular con suelo de arena y techo de paja. Se coloca en el centro un mandala hecho con flores y plantas, con una llama en su centro. Los participantes se sientan en círculo alrededor de este centro. El guía que dirige la sesión distribuye la sustancia mientras se escucha música de relajación predisponiendo favorablemente a las personas para la sesión. Al cabo de una hora, cuando la sustancia ya ha hecho efecto se apaga la música y queda el silencio, favoreciendo un viaje introspectivo. El ritual está estructurado de manera flexible, las reglas principales son no molestar a los demás y respetar el silencio dentro del círculo. Es posible salir de él si así se siente, y pasear por el jardín, sentarse alrededor del fuego que ha sido antes preparado o tumbarse en hamacas dispuestas en el exterior para la observación del cielo nocturno, ya que la mayoría de los rituales se realizan de noche. Se suelen realizar dos o tres tomas durante cada sesión, y se alternan momentos de silencio con música grabada y en vivo. Siguiendo las tradiciones indígenas que dirigen los rituales con la música y los cantos (icaros), el guía escoje música evocadora que ayude a dar forma a la experiencia, modulando las emociones y las visiones. El ritual se cierra cuando el guía lo considera apropiado, normalmente unas cinco o seis horas después del inicio.

Aspectos psicoterapéuticos del ritual

El círculo queda como centro del ritual, y se aconseja volver a él después de cada salida para conectar con los demás y centrarse en un lugar seguro después de haber realizado exploraciones en el exterior y en el interior de uno mismo. El círculo se puede ver como un espacio materno, evocando estadios tempranos del desarrollo infantil cuando es necesaria la presencia confortante de la madre para permitir el comenzar a desvincularse de ella y aventurarse gradualmente en el mundo exterior, desarrollando así una identidad diferenciada. La presencia de los compañeros de viaje permite salir del círculo, aventurarse en la soledad y afrontar la intensidad de encontrarse ante uno mismo, con la seguridad de saber que es posible volver al centro del grupo en cualquier momento. Esa seguridad favorece el dejarse llevar por la experiencia y entrar así en territorio de consciencia inexplorado. El grupo tiene la función de contener las fuertes emociones inducidas por las plantas maestras, como si se tratase de un faro que señala el camino hacia la serenidad cuando las aguas del océano interior se hacen turbulentas. En la experiencia enteógena se trascienden los límites conocidos del propio yo para acceder a un nivel de conciencia desconocido hasta entonces, lo que se puede considerar como un proceso evolutivo. Este proceso infunde sentimientos de ansiedad ante lo desconocido, y por eso es importante incluir en el ritual un espacio y un uso del tiempo que proporcione seguridad. El espacio protector es el círculo formado por el grupo, y el tiempo es ordenado por pautas claramente marcadas: inicio, tomas intermedias y final de la sesión. Este marco contiene la experiencia ayudando a atravesar las etapas de caos desestructurantes por las que suelen pasar los participantes. Gracias al marco del ritual estas etapas caóticas se pueden resolver en procesos de reestructuración sanadores (Fericgla, 1997), ofreciendo a los participantes una manera mejor de adaptarse a las circunstancias conflictivas de su existencia. Con este “setting” se quiere facilitar lo mejor posible la partida, el transcurso y el regreso de este viaje terapéutico a otra dimensión de la conciencia.

Experiencias de los participantes durante las sesiones

Se puede hacer una amplia distinción entre los tipos de experiencias narradas por los participantes. Por un lado están las visiones o recuerdos que tienen que ver con aspectos dolorosos o conflictivos de sus vidas. En varias ocasiones los participantes revivieron durante los rituales escenas olvidadas o reprimidas de su pasado, dándose cuenta del impacto que éstas tuvieron y seguían teniendo en sus vidas. Estos procesos de recapitulación biográfica también sucedieron ocasionalmente durante las sesiones de yoga, y fueron vividos como episodios catárticos. Entre ellos se han podido encontrar escenas de violencia familiar, abuso sexual, muerte de seres queridos, aspectos degradantes de la vida del toxicómano como robos, mentiras y degeneración psicofísica, dolor causado a los seres queridos y a ellos mismos, ocasiones perdidas de mejorar sus vidas, exposición a los propios defectos y carencias caracteriales. Esta fase suele corresponder a las primeras experiencias, y se presenta como un proceso de limpieza, en el que los participantes se ven expuestos a sus errores pasados. Suelen acompañar a este proceso intensas emociones, sobre todo culpa, miedo, tristeza y arrepentimiento. Estas

emociones son vividas como el resultado de confrontar los aspectos conflictivos de los que el toxicómano estaba huyendo a través de su hábito, y son a menudo acompañadas de manifestaciones somáticas como vómitos y diarrea. El personaje ficticio que compensaba las carencias interiores se resquebraja, y los participantes pasan por una fase depresiva donde se ven expuestos a su baja autoestima. En palabras de Grof:

“En estas circunstancias (experiencia psiquedélica) los sistemas defensivos se encuentran particularmente debilitados y las resistencias psicológicas disminuyen. Las respuestas emocionales del sujeto aumentan dramáticamente y se pueden observar profundas abreacciones y catársis.” (Grof, 1980).

A las primeras sesiones más difíciles siguen sesiones más esperanzadoras, donde los usuarios logran ver sus aspectos más positivos, sus fuerzas y virtudes, así como la posibilidad de una vida mejor delante de ellos. Las sesiones pueden entonces llegar a culminarse por estados de gran paz y serenidad, ya observados y descritos por los investigadores de las terapias psiquedélicas como fase final de estas terapias (Grof, 1980). La mayoría de los participantes al finalizar el tratamiento menciona haber recuperado o aumentado las ganas de vivir y de haber transformado la manera de ver su vida, dando muestras de un mayor optimismo. La evolución observada en los participantes a lo largo de las sesiones hace suponer que los rituales de ayahuasca favorecen procesos curativos y evolutivos que impulsan el desarrollo de los sujetos al ayudarles a superar el estancamiento resultante de sus conductas adictivas. Estos procesos son luego integrados y reforzados a través de sesiones de terapia individual y de grupo.

Sesiones de terapia individual

En este contexto se ha demostrado preferible un tipo de terapia de orientación humanista, basada en la relación terapeuta - usuario y centrándose en la aplicación en el aquí y el ahora de las intuiciones y comprensiones desarrolladas durante los trabajos de ayahuasca. La relación entre los terapeutas y los usuarios del centro es muy distinta del tipo de relación terapeuta/paciente en donde éstos se ven una vez por semana y sus vidas no se vuelven a cruzar hasta la semana siguiente. En la vida comunitaria del centro terapeutas y usuarios conviven durante casi todas las horas del día, colaborando en todas las actividades entre las que destacan las ingestas de ayahuasca. Este vivir en comunidad crea una relación íntima en la que resulta difícil refugiarse detrás de roles o máscaras como “terapeuta” o “paciente”. La convivencia favorece el encuentro auténtico entre las personas y así facilita el proceso de desarrollo de las potencialidades intrínsecas en cada individuo.

Sesiones grupales de integración

Cada participante expresa y comparte con el grupo su propia experiencia. Los terapeutas suelen hacer preguntas, aclaraciones y devoluciones a cada uno. Las sesiones de integración se consideran parte fundamental del proceso de cambio y aprendizaje. Es el

momento de reflexionar sobre la experiencia enteógena, y comprender qué impacto puede tener ésta sobre la propia vida, qué cambios pueden ser implementados en la propia conducta a raíz de las visiones e intuiciones desarrolladas durante la ingesta de las plantas maestras.

Tratamientos complementarios

Con una frecuencia mensual, se aplica el remedio de la rana, cura tradicional indígena usada por más de 80 etnias de indios amazónicos. Se captura una rana (*philomedusa* bicolor) que vive en las ramas de los árboles. Esta rana como sistema de defensa suda una sustancia lechosa y venenosa cuyo principio activo es la bufotenina, que es recogida y conservada. Por medio de una astilla quemada se realizan media docena de incisiones en la piel del brazo de los hombres y de la pierna de las mujeres, donde se aplican pequeñas dosis del veneno de la rana. A los pocos segundos se empiezan a sentir los primeros efectos: náusea, escalofríos, ahogo y debilidad, pudiendo llegar al desmayo. Es usual el vomitar, lo que ayuda a disminuir el efecto de la sustancia. La experiencia a esas dosis no suele ser visionaria, más bien supone atravesar por un estado similar a la agonía que dura de 10 a 30 minutos. Se acaba el ritual con un chapuzón en el río, para fijar la experiencia y despejar la mente. Pasar por una prueba similar es algo que fortalece la capacidad de resistencia, además de estimular y fortalecer el sistema inmunitario. Es usada tradicionalmente como vacuna para varias enfermedades y como remedio para cuando los indios amazónicos se sienten flojos y sin fuerzas, o para prepararse para una cacería. En Ideaa cada persona realiza el ritual una vez al mes durante tres meses, pudiendo repetir el ciclo después de 5 meses. Parte importante de este proceso es la expedición en la jungla para buscar la rana y conseguir su veneno. Cada mes se organiza una expedición en la jungla para favorecer la sensibilización hacia la naturaleza y la ambientación con el entorno amazónico.

También se realizan lavativas intestinales con infusiones de hierbas y semillas, principalmente astringentes como el café. El propósito es depurar de toxinas el intestino, y mejorar su capacidad de extraer las sustancias nutritivas de los alimentos.

Ambos tratamientos, la vacuna de la rana y las lavativas, son de gran utilidad para los usuarios con problemas de toxicomanía, ya que favorecen el proceso depurativo y fortificante de su organismo necesario para restablecerse. También resultan excelentes medios de preparación para los rituales de ayahuasca, ya que tradicionalmente siempre se han realizado limpiezas y purificaciones antes de los rituales para potenciar su efecto.

Conclusiones

Estas observaciones, siendo preliminares a un estudio más detallado, concuerdan con lo publicado hasta ahora sobre estudios similares, donde los participantes han realizado cambios hacia estilos de vida más saludables logrando superar sus adicciones. En una investigación sobre usuarios de ayahuasca en Brasil, el psiquiatra C. Grob encontró que 73% de los participantes había sufrido en el pasado toxicomanías que en todos los casos habían sido completamente resueltas al participar regularmente a ceremonias con

ayahuasca (Grob et al, 1996). En mi investigación sobre participantes a rituales de ayahuasca en Londres, éstos mencionaron cambios positivos en sus vidas: comportamientos adictivos y malsanos fueron substituidos por estilos de vida más saludables, incluyendo ejercicio físico y nutrición adecuada. También fué encontrada una mayor capacidad de sentirse integrados con el entorno natural, con énfasis en una mayor conexión con el mundo vegetal (Villaescusa, 2002). En su investigación sobre más de cien participantes en sesiones con ayahuasca en España, el antropólogo JM Fericgla observó un aumento de la flexibilidad corporal de los sujetos, haciéndoles psicológicamente también más flexibles, relajando la rigidez de sus caracteres. Como consecuencia notó un cambio positivo en la visión del universo de los participantes y de su lugar en éste, haciéndoles sentir una mayor conexión entre el mundo y ellos mismos. Los participantes en su investigación desarrollaron lo que él denomina una “conciencia dialógica”, la creación de una relación con un “guía interno” que tiene un poderoso efecto terapéutico, disminuyendo la inadaptación y aumentando la responsabilidad de los sujetos sobre sus vidas (Fericgla, 2001).

Es de esperar que futuras investigaciones logren revelar cada vez más información sobre la manera de actuar de este poderoso enteógeno, y que sigan apareciendo formas de usarlo en programas que busquen una sinergia entre distintos métodos para alcanzar óptimos resultados.

Bibliografía

- Alexander, C.N. et al. 1994. 'Treating and preventing alcohol, nicotine and drug abuse through Transcendental Meditation' *Alcoholism Treatment Quarterly*, 1994, 134 (11): 1308-1309
- Calajoe, A. 1986. 'Yoga as a therapeutic component in treating chemical dependency' *Alcoholism Treatment Quarterly*. Winter 86. 33-46
- Grob, C.S. et al, 1996. 'Human pharmacology of hoasca' *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184: 86-94.
- Grof, S. 1980. *LSD Psychotherapy*. Sarasota: MAPS.
- Fericgla, J.M. 1997. *Al Trasluz de la Ayahuasca*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Fericgla, J.M. 2001. 'Visionary substances and emocional training', *Entheobotany International Conference*. British Columbia, Canada.
- Frye, R.V. 1990. *Treatment Choices for Alcoholism and Substance Abuse*. Lexington, MA.: Lexington Books.
- Kabat-Zinn, J. 2002. 'Mindfulness Meditation', University of Massachusetts Medical Centre.
- McPeake, J.D. et al, 1991. Altered states of consciousness therapy. *Journal of Substance Abuse Treatment* 8:75-82
- Metzner, R. 1999. *Ayahuasca: Human Consciousness and the Spirits of Nature*. Thunder's Mouth Press, N.Y.
- Shaffer HJ; LaSalvia TA; Stein JP, 1997. 'Comparing Hatha yoga with dynamic group psychotherapy for enhancing methadone maintenance treatment: a randomized clinical trial,' Division on Addictions, Harvard Medical School, Boston.
- Villaescusa, JM. 2002. 'Aspectos psicoterapéuticos de los rituales de ayahuasca en el Reino Unido' BI. Barcelona

