

MEDICINA AMAZÓNICA ANCESTRAL PARA EL SIGO XXI:

Evidencias del impacto del uso ceremonial de Ayahuasca en un Centro de Sanación en Bolivia

Evidence of the Impact of the ceremonial use of ayahuasca in a Healing Center in Bolivia

MsC. Hilvert TIMMER¹

Finalizado: abril de 2021

Publicado en resumen en la revista Pachakuti No.2/2022, ISSN 2789-4215 de la Vicepresidencia del Estado Plurinacional de Bolivia

RESUMEN

La ayahuasca es una planta enteógena ancestral de gran poder y gran importancia entre los pueblos amazónicos. A pesar del poco reconocimiento y fama del que goza en Bolivia, durante los últimos diez años ha empezado a captar crecientemente más reconocimiento entre exploradores espirituales del mundo occidental y científicos de las ramas de neurociencia y psiquiatría. Es una planta que requiere un uso adecuado para poder recibir los beneficios en la salud física, mental y espiritual, lo que significa una preparación basada en la tradición amazónica y la guía de un curandero con amplia experiencia dentro de un marco ritual. Tanto los estudios científicos como los testimonios de los pueblos indígenas aprueben esto, a pesar de las profundas diferencias entre sus visiones del mundo. Los estudios científicos confirman unánimemente el gran potencial de la ayahuasca como una herramienta mística, efectiva y segura para tratamientos psicológicos y psiquiátricos, que puede generar cambios conscientes en el bienestar de la vida de los participantes de ceremonias, de manera aguda y de largo tiempo, sin ningún efecto adverso.

¹ Hilvert Timmer: Licenciatura en Economía ((HEAO/School for Business Administration and Economics, Groningen, Países Bajos) y Maestría en Antropología Cultural (Universidad Libre, Amsterdam, Países Bajos); copropietario de Quinta Conciencia, guía chamánico y parte del directorio del Foro Permanente de Estudios, Investigaciones y Sabidurías Transdisciplinarias Ancestrales en Bolivia. Quinta Conciencia es un centro de Permacultura y Sanación en el corazón de Bolivia, donde se enseña y trabaja con prácticas de Permacultura y donde se aplica medicina holística para salud y sanación. Para contactar al autor: cel. +591 716 03465, info@quintaconciencia.org, Samaipata, Bolivia.

En este estudio recorreremos brevemente la cultura y el uso de la planta y confirmamos las evidencias del potencial terapéutico a través de un análisis de las experiencias de 40 participantes de las ceremonias amazónicas en un centro de sanación en el corazón de Bolivia. Se destaca que los efectos en el mundo interior de los participantes, es decir en el nivel de la visión del mundo, demuestran un impacto de larga duración que se manifiesta en cambios concretos y frecuentemente profundos en la vida diaria de los participantes, que se podrían reforzar aún más a través de acompañamiento y ejercicios posteriores.

Abstract (resumen en inglés)

Ayahuasca is an ancestral entheogen brew of plants of great power and great importance for the Amazon people. Although there has been scant recognition of it in Bolivia, in the last ten years the brew has started to gain a rapidly growing interest among spiritual explorers of the Western world, and among scientists of neuroscience and psychiatry. It is a concoction of plants that requires an appropriate use to be able to receive the benefits for physical, mental and spiritual health. This usage consists of a preparation based on the Amazonic tradition, and the guidance of a healer with profound experience within a ritual framework. The benefits of its use have been confirmed by scientists and by the testimonies of indigenous peoples, although their worldviews differ much.

Scientific studies confirm unanimously the great potential of ayahuasca as a mystic, effective and secure tool for psychological and psychiatric treatments, without having any counter effect. Moreover, they confirm that the concoction can generate conscious changes on the short and the long term in the experience of well-being of the participants in the ceremonies.

In this study we briefly cover the culture and the use of the concoction and we confirm the evidence of its therapeutic potential through an analysis of the experiences of 40 participants in Amazonian ceremonies, all held in a healing center in the heart of Bolivia. It has been highlighted that especially the effects on the inner world of the participants, this is to say the worldview, demonstrates a long term impact, which are manifested through concrete, and often profound changes in the daily life of the participants. These can be even strengthened through guidance and exercises afterwards.

Palabras claves: Plantas enteógenas – ayahuasca – herramienta terapéutica – centro de sanación – Bolivia

Key words: Entheogens – ayahuasca – therapeutic tool – healing center - Bolivia

INTRODUCCIÓN

La ayahuasca está considerada como una planta enteógena o “planta de poder” y forma parte de las plantas maestras utilizadas por pueblos indígenas y originarios ancestrales de América Latina, originada en la selva amazónica. La planta genera una percepción ampliada de conciencia, una introspección profunda y experiencias místicas.

Los pueblos ancestrales utilizan las plantas enteógena por motivos espirituales, iniciáticos y para generar salud desde posiblemente tiempos prehistóricos (Schultes et al., 2001). A partir de los años 60 del siglo XX, la ciencia captó interés al estudiar los efectos psiquiátricos de las sustancias químicas que alteran la conciencia, como el LSD, y otras, y también del hongo psilocibio. Después de los años 60 se redujo la importancia en el campo de la investigación, entre otros por la prohibición de las sustancias psicodélicas en los EEUU al final de los 60 (Vollenweider y Kometer, 2010), y luego se retomó el interés sobre todo a partir del año 2010, esta vez con especial enfoque en las sustancias naturales milenarias latinoamericanas como la ayahuasca.

Los estudios científicos referidos al consumo de plantas enteógenas, de la ayahuasca en particular, se encuentran sobre todo dentro de las ramas de la neurociencia y la psiquiatría. Se les ha dado diferentes denominaciones: psicodélicos (manifestaciones de la mente), alucinógenos (inducción de visiones) y enteógenos (conectado a lo divino adentro). Por los antropólogos, la ayahuasca está ampliamente reconocida como el enteógeno chamánico más poderoso que existe (Metzner, 2006: 3) y en la tradición amazónica es considerada como “maestra de maestras” y, por ende, considerada como la “excelsa voz de la sabiduría” (Mabit, 2019). En general los estudios comprueban los efectos altamente positivos para la psique humana y los impactos (cambios) positivos en la vida diaria de los que utilizan estas plantas de manera adecuada. A pesar del largo camino de estudios sobre sustancias psicodélicas, el campo de estudio sobre ayahuasca es relativamente joven, y estudios con mediciones sobre

los efectos a mediano y largo plazo en el sistema neuronal, físico y psicoterapéutico son escasos todavía.

A pesar de las afirmaciones positivas del mundo científico internacional acerca del efecto y la seguridad de la ayahuasca, la aceptación de la planta como herramienta terapéutica sigue dentro de la esfera del desconocimiento, el miedo y el tabú social en la sociedad boliviana. El propósito de este artículo es informar sobre el uso y los efectos de la ayahuasca a través del análisis de material científico actual y el análisis de un estudio realizado en un centro de sanación en el corazón de Bolivia.

1. CARÁCTER DE LA AYAHUASCA

1.1 Fisiología

La ayahuasca, que significa "soga de los espíritus" o "soga de la muerte" en quechua, es una infusión que está hecha de la vid *Banisteriopsis caapi* (ayahuasca; *mariri* en quechua) y comúnmente con hojas que contienen el psicoactivo poderoso DMT del arbusto *Psychotria viridis* (chacrana en quechua)². Sin embargo, estudios etnográficos han referido que existen más de 5000 recetas diferentes para preparar el brebaje ayahuasca (Fericgla, 1997) y más de 200 plantas que pueden añadirse a la decocción de ayahuasca o *B. caapi* (McKenna et al., 1986). Además, la calidad de la medicina y la cantidad de alcaloides dependen de mucho más que de solamente la mezcla de plantas, también dependen, entre otros, del tiempo de cocción, del momento del día en que se cosecha y prepara la mezcla, y de dónde se cosechan las plantas. McKenna (1986) afirmó que cada chamán tiene prácticamente su propia medicina. Que la ayahuasca sea definida como una combinación entre la vid *B. caapi* y las hojas de *P. viridis* solamente es una generalización (Politi, 2019).

² Se hace una infusión mezclando una liana de ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) y chacrana (*Psychotria viridis*) o chalipanga (*Diplopterys cabrerana*). Tanto la chacrana como la chapilanga contienen una sustancia psicodélica llamada N,N-dimetiltriptamina (DMT), que tiene una estructura similar a la serotonina. La DMT es endógena en el cerebro de los seres humanos y de otros mamíferos, también se encuentra en muchas plantas en todo el planeta. Normalmente al ingerir la DMT, los enzimas del estómago la desintegran antes de que la pueda absorber el cuerpo. Cuando se combina con un IMAO (Inhibidor de monoamino oxidasa), como la liana de *Banisteriopsis caapi*, las enzimas intestinales no desintegran la DMT y ésta se vuelve activa.

La ayahuasca ejerce su efecto de manera lenta y progresiva, iniciándose a los 15-60 minutos tras su ingesta, alcanzando su efecto máximo a las dos horas y desapareciendo entre las cuatro y seis horas (Riba, 2003; dos Santos, 2011).

2.2 Cultura

Uso tradicional

La ayahuasca es una planta psicotrópica latinoamericana que se utiliza tradicionalmente en el chamanismo amazónico para curar, adivinar y para contactarse con las dimensiones supernaturales o espirituales. Se consume desde tiempos antiguos en las partes amazónicas de Bolivia, Perú, Ecuador, Colombia, Venezuela y Brasil. Su uso ritual representa un hilo espiritual común que une la cuenca amazónica. Los pueblos amazónicos que utilizan ayahuasca tienen muchos elementos culturales y mitologías en común (Grob, en Metzner, 2006). Hoy en día la ayahuasca se expande rápidamente por Sudamérica y otros lugares, sobre todo a través de la expansión de movimientos religiosos cristianos sincréticos como Santo Daime, União do Vegetal (UDV) y Barquinha, que la utilizan como sacramento, aunque su uso tradicional indígena es otro.

Ciertos pueblos utilizan ayahuasca cuando un miembro de la comunidad está enfermo. Para reestablecer su salud, que lo perciben como un desequilibrio en la comunidad, todos los miembros ingieren la planta en una ceremonia comunitaria, y así equilibran la energía de la totalidad y curan a la persona enferma. La ingestión colectiva de la planta por parte de los miembros adultos de la comunidad genera un nivel mayor de cohesión e identidad social.

La ingesta de ayahuasca comparte elementos de similitud con la psicosis (Schmid et al., 2015; Carhart-Harris et al., 2016c), y cuando no se respeta bien las condiciones básicas del uso responsable, el efecto puede resultar adverso para la salud mental humana. Las personas que desean usar ayahuasca se suelen preparar a través de una dieta basada en la tradición amazónica. Las restricciones asociadas a la dieta varían, pero siempre incluyen la abstinencia de sal, azúcar, aceite, carne roja, comida picante, alcohol y relaciones sexuales. El objetivo de la dieta es ayudar a que la medicina actúe a un nivel más profundo, eliminando el efecto de las toxinas que pueden crear bloqueos físicos y energéticos en el cuerpo. “La

toma de ayahuasca sin pasar por una dieta no tiene mucho sentido”, según Jacques Mabit (Seminar, 2019), fundador del centro terapéutico Takiwasi en Tarapoto, Perú.

No es difícil perderse y confundirse cuando uno entra en los mundos de los espíritus. Para eso el marco ritual es de suma importancia, porque te permite viajar y salir del “mundo otro”, como lo nombra la Antropología. El marco ritual genera protección y ayuda a que cada participante reciba precisamente lo que puede asimilar, y no más. Sin el marco ritual, una persona puede quedarse atrapado por las fuerzas psíquicas del mundo otro (Mabit, 2019). Para dirigir el viaje en el mundo otro, el chamán utiliza cantos tradicionales (ícaros), que son considerados, sin excepción, la esencia del éxito de la sanación o adivinación (Metzner, 2006: 14). Los cantos conectan al humano con el mundo de los sueños y las visiones en las cuales se pueden realizar sanaciones. Los cantos llegan al curandero de otro mundo, y tienen su propia existencia y poder (Peat, 1994: 14), además el curandero no puede decir precisamente que es “él” que está cantando, más bien el “proceso de cantar se está realizando” (Peat, 1994: 144). El curandero es el canal para la energía del canto, y se dice que son los cantos del espíritu que se han aliado al curandero (Metzner, 2006: 14).

Tener visiones es muy común durante el efecto de la planta, sobre todo con los ojos cerrados (Shanon, 2002; De Araujo et al., 2012). En la literatura científica se ha sugerido, y está aprobado por los curanderos, que las visiones juegan un rol importante en el efecto terapéutico de la ayahuasca, por traer claridad en los fenómenos introspectivos (Frecska et al., 2016). Como describe Mabit (2019b), en las visiones el participante puede “viajar” en otros mundos, y las instancias del otro mundo pueden usar este canal para comunicarse con el ser humano. Estas instancias se encuentran en varios niveles jerárquicos y en el nivel más alto se manifiesta una "voz de la sabiduría". Si bien la noción de “voz” refiere a una percepción auditiva, la “madre” de las plantas puede usar todos los demás sentidos para comunicarse con el ser humano (visiones, sensaciones táctiles, sabores, olores) y también diversas funciones psíquicas induciendo pensamientos y emociones que el sujeto identifica como procedentes de un otro ajeno a sí mismo.

Un fenómeno muy común es que la toma de ayahuasca suele generar una purga a través de vómitos o diarrea. Esta no está considerada como una reacción adversa de importancia por los participantes en las sesiones. Más bien es entendida como un potencial efecto terapéutico de las medicinas tradicionales amazónicas (Metzner, 2006; Luna, 2011; Tafur,

2017), o “limpieza” en el contexto de las religiones ayahuasqueras brasileñas (Labate, 2004). Los efectos eméticos de la ayahuasca, de hecho, son uno de los principales motivos que hacen que la ayahuasca no tenga un potencial uso recreativo.

Hoy en día, se utiliza la ayahuasca como medicina en ceremonias oficiadas por indígenas, mestizos y profesionales diversos que han aprendido a utilizarla en los lugares de origen tradicionales, o de curanderos experimentados. En las últimas dos décadas la ayahuasca ha ganado cada vez más conocimiento, y el “turismo espiritual” está creciendo. Se nota que cada vez más personas viajan a Colombia y Perú y a los países fronterizos como Bolivia para participar en ceremonias de ayahuasca, buscando bienestar espiritual, mental y físico. Este fenómeno genera efectos positivos como ingresos económicos, la sanación por parte de los participantes, y proyectos para conservar la Amazonía y sus plantas. También hay efectos negativos, como los efectos dañinos para las culturas indígenas, la extracción excesiva de las plantas de la selva, y los peligros para los participantes por “chamanes” farsantes y brujos (Metzner, 2006: 34).

Estudios científicos sobre la personalidad han encontrado, en su conjunto, que las personas que utilizan ayahuasca lo hacen por razones que tienen que ver con el desarrollo personal, la búsqueda del bienestar psicológico y una mejor adaptación al mundo. De hecho, en estos estudios se ha encontrado que son personas perfectamente adaptadas e integradas en sus medios sociales, laborales y familiares que utilizan la medicina como herramienta de mejora personal y espiritual, encontrando resultados parecidos a los que generan la meditación u otras técnicas de desarrollo y bienestar personal (Soler et al., 2016; Palhano-Fontes, 2015).

Metzner (2006: 4 y 37) menciona que actitudes fuertes de respeto hacia la Tierra viva y todas sus criaturas, especialmente sus hábitats, la fauna y los pueblos indígenas parecen ser una consecuencia natural de las exploraciones con plantas maestras visionarias.

¿Químico farmacéutico u organismo vivo?

Muchos de los estudios científicos sobre ayahuasca están impulsados por el interés farmacéutico para encontrar formas de convertirla en medicina manejable a la manera

occidental. Sin embargo, la ayahuasca es más que la suma de la liana y las hojas. Describir a las plantas medicinales solamente en términos de las moléculas biológicamente activas es verlas solo en una dimensión. Dentro de las dimensiones del contexto científico podría ser correcto, pero para los pueblos indígenas las medicinas consisten en espíritu, energía y relación (Peat, 1994, 132), y todo el proceso completo de su preparación es importante para poder conseguir una medicina buena. Estos pasos pueden incluir actos rituales, ayunos, cantos (ícaros), llamar al espíritu de la planta, abstinencia sexual y otras precauciones, y difieren entre todos los pueblos, no están estandarizados. Además, la sanación de la planta está acompañada por el curandero que “conversa con la planta” (Politi, 2019). El concepto de la *planta como maestra* está presente en la literatura científica desde los años 80, entre otros por los trabajos de los antropólogos Luis Eduardo Luna y Jeremy Narby³, y de biólogos como Stefano Mancuso y Monica Gagliano que hablan de la neurobiología e inteligencia de la planta (Politi, 2009), Apffel-Marglin (en: Takiwasi, 2009), y otros.

Estas formas no-científicas de preparación y curación generan problemas para los estudios científicos biomédicos que necesitan estandarizar químicamente el extracto de ayahuasca para poder estudiar y utilizar efectivamente la actividad biológica (Metzner, 2006: 28; Politi, 2019).

2. ESTUDIOS SOBRE LA AYAHUASCA

Sobre todo en los últimos diez años, en investigaciones científicas se encuentran estudios respecto al consumo de ayahuasca y sus efectos beneficiosos a los niveles psicoespiritual, psicológico, neurológico, y de hábitos y de la vida diaria de las personas.

2.1 Los efectos medidos por la ciencia

³ Jeremy Narby, un antropólogo canadiense, publicó, en 1998, *The Cosmic Serpent (La serpiente cósmica)* en el que intenta hacer un puente entre las cosmovisiones indígenas y científicas sobre el uso de la ayahuasca para recibir el conocimiento directo de la planta. Él propone que las visiones, muy comunes, de serpientes están relacionadas a la forma de las moléculas del ADN, y que los chamanes, a través de sus visiones, logran bajar su conciencia al nivel molecular donde reciben información sobre el reconocimiento de correspondencias entre ciertas plantas y ciertas enfermedades (Metzner, 2006: 30).

Estudios científicos realizados por investigadores internacionalmente reconocidos destacan del uso de la ayahuasca los siguientes beneficios para el humano:

Efectos a nivel psicoespiritual

- La experiencia profundamente mística, aprobada a través del Cuestionario de Experiencias Místicas (Bogenschutz et al., 2015; Garcia-Romeu et al., 2015; Majić et al., 2015; Griffiths et al., 2016; Ross et al., 2016; Palhano-Fontes et al.: 2018).

- El aumento de capacidad de conciencia e introspección consciente. La ayahuasca activa las áreas cerebrales relacionadas con la memoria sobre eventos personales (llamada memoria episódica) y con la toma de conciencia de emociones y sensaciones internas (Riba et al., 2006; de Araujo et al., 2011). Además se ha comprobado que la ayahuasca genera la ampliación del acceso consciente a los procesos inconscientes de la persona, sin interferencia de la mente crítico-analítica (Hoffmann, 2001: 29)⁴. Es decir, durante la ingestión, la persona es su propio terapeuta y paciente a la vez y puede tener nuevas revelaciones sobre su propio comportamiento que emergen del subconsciente, además aprende a integrarlas en niveles conscientes más altos.

- Ampliación del sistema de creencias. Metzner (2006: 37) llegó a la conclusión que la mayoría de las personas occidentales que tienen prácticas continuas con ayahuasca amplían su sistema de creencias, trascendiendo los límites del paradigma materialista convencional de la ciencia y la psicología occidental. Tal cual como los pueblos indígenas, los pueblos asiáticos y las tradiciones esotéricas occidentales, se empieza a aceptar la realidad de seres espirituales no-materiales y se empieza a reconocer que vivimos en múltiples mundos de conciencia.

Efectos a nivel psicológico y neurológico

⁴ Hoffmann et al. (2001) registraron cambios profundos en la actividad electroencefalográfica (EEG) en la mente de participantes que tomaron ayahuasca. Los datos se obtuvieron durante la toma y mostraron una subida estadísticamente significativa de las amplitudes alpha y theta. Las ondas alpha son indicadores de la atención consciente, mientras que las ondas theta reflejan actividad subconsciente que facilitan el acceso a emociones, simbología y memorias. En este estado de alteración de ondas alpha y theta, el participante tiene mayor acceso consciente a su reino subconsciente, sin la interferencia de la mente analítica, lo que es parecido a estados hipnóticos y a estados de meditación profunda.

- El aumento de capacidades psicológicas y flexibilidad psicológica. Esto se ha comprobado a través de la medición, de que la ayahuasca aumenta la capacidad para pensar en manera creativa divergente, lo que significa que la persona desarrolla la capacidad de generar estrategias cognitivas y emocionales nuevas y efectivas (Kuypers et al.: 2016). Paralelamente se mejora la capacidad del pensamiento cognitivo convergente, que muestra un mejoramiento a largo plazo (cuatro semanas) de la capacidad (Uthaug, 2018). En consecuencia, Uthaug (et al., 2018) describe que durante la toma se registra la disolución del ego. Estas muestras de flexibilidad psicológica son beneficiosas para el equilibrio psicológico de la persona.

- Las capacidades ampliadas de estados meditativos / *Mindfulness* (Soler et al.: 2015, Sampedro et al.: 2017, y Soler et al.: 2018). La ayahuasca aumenta lo que en psicología clínica se llama “descentramiento” (Soler et al., 2016), o capacidad para observar los pensamientos y las emociones como eventos transitorios de la mente sin quedarse uno atrapado en ellos. Esto reduce automáticamente las actitudes de juicios negativos y la reactividad interior, que son los objetivos clásicos de la psicoterapia de *Mindfulness* (Kuypers, 2016). Unas pocas sesiones de ayahuasca pueden ser igual de efectivas en el incremento de la “aceptación” (la actitud de no-juzgar frente a emociones, pensamientos y experiencias en general) que intervenciones más largas y más costosas, como un curso de entrenamiento en *Mindfulness* durante ocho semanas (Soler et al., 2018).

- El potencial terapéutico para la reducción de depresión y desórdenes mentales (Grob et al., 1996; Segal et al.: 2010; Bouso et al., 2012; Osório: 2015; Barbosa et al., 2016; Sanchez: 2016; Palhano-Fontes et al.: 2018). La medición de efectos antidepresivos indica que la ayahuasca induce modificaciones neuronales que se sostienen en el tiempo (Sampedro et al., 2017), comprobado científicamente hasta tres semanas (Osório et al., 2015, Sanches et al., 2016) y cuatro semanas después (Uthaug, 2018).

- El potencial terapéutico para la reducción de adicciones (Palhano-Fontes et al.: 2018; Mabit: 2007; Thomas et al., 2013; Bouso: 2014; Labate y Canvar, 2014b; Loizaga-Velder y Verres, 2014; Sampedro et al., 2017); y específicamente la reducción del uso de alcohol (Doering-Silveira et al., 2005a; Harris: 2012).

- Los cambios que se generan en la personalidad. La ayahuasca modifica el cerebro físico (grosor de la corteza cerebral) que produce cambios en el cerebro que se manifiestan

en una mayor inclinación espiritual (Bouso et al., 2015), y que genera cambios en la personalidad.

- La capacidad sanadora para la psique y el cuerpo humano. La ayahuasca genera la *disminución* de la actividad de la Red Neuronal por Defecto (RND). (Palhano-Fontes et al.: 2015). Aumentos anormales de la actividad de la RND se han encontrado en un amplio espectro de enfermedades neurológicas como el autismo, la enfermedad de Párkinson y el Alzheimer, y psiquiátricas como la esquizofrenia y la depresión (Palhano-Fontes et al.: 2015). Por lo tanto, la ayahuasca tiene el potencial de ser un medicamento para estos desórdenes. Otro estudio realizado con personas que tomaron por primera vez ayahuasca ha encontrado mejoras en la salud mental y en la reducción del dolor físico hasta seis meses después de iniciarse el consumo ritual (Barbosa et al., 2005, 2009).

Efectos a los hábitos y la vida diaria

- Los efectos (cambios) positivos en las emociones y en la vida diaria de las personas. Se comprobó que el uso de la ayahuasca genera un aumento de los buenos hábitos en la comida y dieta saludable, la mejora de la salud, la mejora del buen ánimo y del bienestar, una mejora en los valores personales, una reducción de psicopatologías, el aumento de auto-aceptación como persona (Halpern et al., 2008; Bouso et al., 2012; Ona, 2019), el aumento de amor compasivo en relaciones (Harris, 2012) y la reducción de ansiedad (Grob et al., 1996; Bouso et al., 2012; Barbosa et al., 2016). Uthaug (2018) encontró que la satisfacción con la vida incrementó al día siguiente de la toma, pero después de cuatro semanas volvió a lo mismo de antes de la toma.

2.2 Persistencia de los efectos en el tiempo

La mayor parte de la investigación científica se ha enfocado en los efectos directos y de mediano plazo de temas relacionados a parámetros de la salud, y menos en efectos de largo plazo (Uthaug: 2018), esto cuenta sobre todo para la investigación neurocientífica. Los efectos de mediano y largo plazo han recibido cierta atención desde la perspectiva psicológica (Sampedro et al., 2017).

Como se puede constatar en el subcapítulo 2.1, los efectos más duraderos parecen ser los antidepresivos, la reducción de adicciones, la introspección consciente, los cambios en la personalidad y la flexibilidad psicológica. Sin embargo, según fue comprobado científicamente, el “post-brillo” (efecto posterior) en muchos de los temas se marginaliza con el tiempo, *cuando no se refuerza*. Como concluyen Bouso (et al., 2017): “La pérdida de presencia de ciertos efectos en mediano y largo plazo sugiere que una sola toma no basta para generar un cambio en la mente o en la vida, y más bien se requiere una fase de post-acompañamiento, o prácticas/ ejercicios para mantener fresca la enseñanza de la experiencia, y para cambiar hábitos concretamente”.

2.3 Evidencias científicas de ayahuasca como herramienta terapéutica

Los estudios científicos confirman unánimemente el gran potencial de la ayahuasca como una herramienta mística, efectiva y segura para tratamientos psicológicos y psiquiátricos, tratamientos de adicciones y ansiedades, tanto en laboratorio como en contextos naturales, sin ningún efecto adverso en caso de un uso adecuado. Diversas son las investigaciones que afirman que la planta puede ayudar al humano a cuestionar y trascender los conceptos fundamentales de sí mismo, de la naturaleza y de la realidad, y que puede generar cambios y bienestar en la vida de los participantes de ceremonias, de forma aguda y de largo plazo.

Los siguientes científicos internacionalmente reconocidos, principalmente de las ramas de neurociencia, psicología y psiquiatría, han aportado a la afirmación anterior: Hoffmann et al., 2001; McKenna, 2004; Metzner, 2006; Gable, 2007; Griffiths et al., 2008; Halpern et al., 2008; Bouso & Riba, 2011; Bouso et al., 2012; dos Santos, 2013; Thomas et al., 2013; Loizaga-Velder y Verres, 2014; Labate & Cavnar, 2014b; Soler et al., 2015; Barbosa et al., 2016; Lebedev et al., 2016; Kuypers et al., 2016; Bouso et al., 2017; Sampedro et al., 2017; Palhano-Fontes et al., 2018; Soler et al., 2018; Ona: 2019.

Efectos adversos y contraindicaciones

Se ha evidenciado en varios estudios que la ayahuasca no es adictiva y que no hay efectos adversos o alteraciones en la salud física ni mental (ni neuropsicológica ni psicopatológicamente) a mediano y a largo plazo de su consumo continuado, cuando es utilizada de manera adecuada (Grob et al., 1996; Callaway et al., 1999; da Silveira et al., 2005; Doering-Silveira et al., 2005b; Halpern et al., 2008; Dos Santos et al., 2011; Bouso et al., 2012; Bouso et al., 2015; Barbosa et al., 2016; Bouso et al.: 2017; Palhano-Fontes et al., 2018).

Pocas investigaciones formulan una limitación en su uso por temas de salud. Está sugerido que la ayahuasca está, en principio, contraindicada para personas con trastornos psiquiátricos, especialmente en aquellos individuos propensos a la psicosis (Lima & Tófoli: 2011; Dos Santos & Strassman: 2011; Mabit, 2016). También, según Mabit (2016), los desequilibrios metabólicos representan una contraindicación, como por ejemplo, una diabetes avanzada o una insuficiencia renal crónica. Del mismo modo, continúa Mabit, las afecciones cardíacas, las insuficiencias respiratorias severas (asma, enfisema, etc.), las estructuras psíquicas calificadas de *borderline*, y los estados de delirio representan contraindicaciones absolutas a la toma de ayahuasca.

Además, mientras crezca el reconocimiento de la ayahuasca se va a tener que tomar más cuidado para evitar el uso no-adeecuado. Considerando los efectos de hipersugestionabilidad que genera la ingestión de la planta, existen riesgos cuando personas se entregan a la guía de otras personas con una integridad cuestionable y con experiencia limitada (Metzner, 2006: 89).

3. DISEÑO DEL ESTUDIO

3.1 El método⁵

⁵ A pesar de que se pueden medir subjetivamente las experiencias en su nivel de misticidad y el impacto en la vida diaria, y en manera objetiva por ondas cerebrales, se observa que la *magia existencial* de la experiencia ceremonial profunda no se puede medir con palabras o máquinas, porque está guardada en el diálogo íntimo del espíritu de la ayahuasca –en la literatura científica frecuentemente mencionada como un ser no-humano– y el espíritu de la persona que la ingiere. Cuando se empieza a racionalizar la experiencia, parece que una parte de la “magia” se mueve hacia más atrás en el subconsciente del ser humano.

Para generar resultados confiables realizamos la medición del impacto y la persistencia en el tiempo de las ceremonias amazónicas en el centro de sanación a través de un cuestionario con 70 preguntas, sobre todo cuantitativas, lo que es una adaptación de tres diferentes cuestionarios psicológicos, entre los más utilizados en los estudios sobre alucinógenos: 1) Experiencias Místicas de Pahnke (1963), 2) Efectos Persistentes, de Griffiths (2008), 3) Después de la Experiencia Espiritual, también adaptado como Cambios en ti mismo y en tu vida, de Harris (2017)⁶.

3.2 Participantes

El cuestionario fue creado en *Google Questionnaires* y a través de un enlace digital los participantes pudieron entrar a un formulario único con las preguntas. Todos los participantes eran, en menor o mayor medida, conocidos por los investigadores porque habían participado por lo menos una vez en una ceremonia en el centro. Fueron encontrados a través del correo electrónico y *Whatsapp* de la base de datos del mismo centro. El cuestionario digital estuvo activo durante tres semanas (en agosto de 2019). Una vez llenado, ya no se podía adaptar las respuestas.

Los participantes (N=40 con datos completos) son principalmente mujeres (58 %), con una edad promedio de 36 años, dentro de un rango de 18 a 64 años. Los participantes tienen alta escolaridad, 90 % tienen educación universitaria, la mayoría con licenciatura (51 %), y postgrado (38 %). Las profesiones son diversas, entre otras, médicos, economistas, psicólogos, abogados, trabajadores sociales, antropólogos, publicistas, y guías turísticos.

Siendo la mayoría de los participantes bolivianos (68 %) y de ciudades grandes (66 % de Santa Cruz, Cochabamba y La Paz), es significativa la participación externa: 18 % del hemisferio del Norte, y 13 % de otros países latinoamericanos.

⁶ El Cuestionario de Experiencias Místicas (MEQ, por sus siglas en inglés) fue desarrollado por Pahnke en el año 1963 como una herramienta para la evaluación de experiencias místicas ocasionadas por alucinógenos. El MEQ está basado en el marco conceptual (1960) de Stace y cubre las dimensiones más importantes de la experiencia mística clásica: unidad (interna y externa), trascendencia de tiempo y espacio, cualidad no ética, sacralidad, actitud positiva y paradójicalidad (Harris, 2017: 22; Maclean 2012: 3). El MEQ está ampliamente revisado y testeado por su relevancia y precisión (p. e. Barrett, 2015). También basándose en la investigación de Pahnke, el equipo de Griffiths desarrolló el Cuestionario de Efectos Persistentes (Harris, 2017: 23). Harris (2017) adaptó este cuestionario en el llamado “Después de la experiencia espiritual“, para el uso en estudios sobre los efectos de las experiencias con ayahuasca. Todos estos cuestionarios exploran sobre las mismas cualidades místicas.

De los participantes, 80% tiene una práctica espiritual, sobre todo yoga/ meditación (60 % de aquellos), 48 % ha recurrido antes a psicoterapia profesional. De los participantes, 90 % se considera creyente en un camino religioso-espiritual, especialmente el catolicismo (18 %), paganismo (13 %), chamanismo (13 %), y el budismo (13 %). El 87 % de los participantes ha probado otras sustancias psicodélicas, sobre todo marihuana (80 %), Huachuma (63 %), sustancias químicas como LSD y XTC (49 %) y hongos sagrados (40 %).

Para el 65 % de los participantes, la primera vez que tomaron ayahuasca fue en los últimos tres años, y 88 % de ellos ha tomado menos de seis veces, y 20 % tomó solamente una vez. El cuestionario fue respondido principalmente basado en la última experiencia que tuvieron, que fue en 17 diferentes ceremonias en el centro de ceremonias. Ha habido una alta tasa de repetición de la toma de ayahuasca de 80 %, y en el mismo centro de ceremonias, 63 % de los participantes ha repetido.

La forma de informarse sobre las ceremonias fue a través de amigos y familiares para 83 % de los participantes, y la gran mayoría llegó por motivos de búsqueda espiritual y el “llamado de la planta”, pero también por motivos de malestar emocional/ espiritual y confusión en la vida.

3.3 El contexto de las ceremonias

Las tomas de ayahuasca de este estudio se realizaron en ceremonias estilo amazónico tradicional, con motivos de sanación y no estuvieron relacionadas a motivos científicos.

El *set interno* (predisposición) consiste en las intenciones, expectativas y la motivación de los participantes. Por eso en el centro de sanación, antes de empezar la ceremonia, se trabaja durante varios días en forma terapéutica alternativa para generar claridad en las intenciones. El *setting externo* (contexto) consiste, entre otros, en el espacio ceremonial, el guía, la forma de guiar, la música y la decoración⁷. Las ceremonias se realizaron en la noche

⁷ La mayoría de las investigaciones consultadas se realizaron en condiciones clínicas intencionadas por motivos científicos, o se generaron los datos mediante mediciones entre los participantes de la tradición Daime, originalmente brasilera, que fundamentalmente diferente al uso amazónico de la ayahuasca. En las publicaciones de los artículos se puede observar que hay una ausencia de mencionar el *setting*: en qué formas (espacio, marco ritual, música, etc.) y con quiénes (guías chamánicos, investigadores...) se realizaron las tomas de ayahuasca y las mediciones.

dentro de un espacio ceremonialmente protegido, dentro de un marco ritual. El espacio (*kiva* o *maloca*) está ubicado en la naturaleza, al lado de un río, lejos de la distracción de la vida moderna. La duración fue de entre cinco a siete horas, y los participantes ingirieron una o dos copas de la medicina durante el transcurso de la ceremonia, dependiendo de la necesidad de profundizar más. La forma ceremonial en este estudio se ubica dentro del linaje de las tradiciones amazónicas, en las cuales los guías están entrenados y experimentados, y desde donde ofrecen dirección, curación y contención.

En el centro de sanación hay dos guías (curanderos) presentes, mujer y hombre, que trabajan solos o en complementariedad generando un espacio de contención y seguridad, a través de un marco ritual (abrir y cerrar la ceremonia), cantos chamánicos, música con diversos instrumentos, rezos, limpiezas y curaciones. Se utiliza simbolismo de la selva amazónica, flora y fauna y, de forma menos explícita, deidades del mundo andino, el budismo, los orixás afrobrasileros, la tradición de los indios norteamericanos y del neopaganismo europeo, representando así la identificación cultural sincrética de los dos curanderos, como una integración del Norte y el Sur, el Este y el Oeste. Cargados con nacionalidades de ambos hemisferios, los dos sienten una relación simpática por la llamada de la mitología indígena de la “profecía del Cóndor y el Águila”, que se puede resumir como la historia de que cuando más la humanidad lo necesita, las medicinas de los pueblos nórdicos y australes se juntan para sanar la Tierra y la humanidad.

A la ceremonia en el centro de sanación se agrega un componente previo de preparación, en forma de *retiros de sanación*, y uno posterior de integración de la experiencia. Dentro de la preparación se utilizan terapias y dinámicas que indagan en el sistema de creencias y en el estado psicológico de los participantes, para definir con mayor claridad la intención personal para la ceremonia. Paralelamente se realiza una desintoxicación física y mental a través de laxantes, purga con plantas medicinales, limpiezas con tabaco, y prácticas de meditación y respiración para fomentar la conciencia corporal en el aquí y ahora, y para que los participantes lleven herramientas concretas a sus casas para la integración posterior. A través de una charla explicativa se aclaran todos los elementos conceptuales del tema con absolución de dudas e interrogantes. En la fase posterior a la ceremonia se comparten las experiencias vividas en forma comunitaria para entender el tejido

colectivo e individual, para aclarar dudas pendientes y para hacer recomendaciones que permitan integrar las enseñanzas recibidas, y recomendaciones sobre la posdieta.

El formato y desarrollo del evento ha tenido ajustes a lo largo de los ocho años en los que se viene trabajando en el centro de sanación, asimismo se ha ido precisando la justificación conceptual de su realización, aumentando elementos de importancia para mejorar la preparación e integración posterior de la experiencia.

Para poder participar en las ceremonias en el centro de sanación se requiere la dieta preparatoria en casa o en el centro mismo, preferiblemente acompañado por una desintoxicación física activa y terapias alternativas psicológicas. Los guías no permiten que participen personas que toman pastillas u otra forma de medicamento occidental.

3.4 Limitaciones del estudio

El método tiene varias limitaciones que se deben mencionar. Los participantes tomaron en diferentes ceremonias y se han utilizado diferentes medicinas de diversos lugares de origen. Sin embargo, toda la medicina utilizada estaba mezclada con la planta chacruna, cada una con diferentes concentraciones de DMT que no están registradas aquí.

El uso de cuestionarios a los participantes de las ceremonias es un método subjetivo en el cual los participantes retrospectivamente responden cómo se han sentido durante la experiencia, que ya han tenido en el pasado. Los cuestionarios se realizaron desde una semana hasta dos años después de la última experiencia de los participantes en el centro de ceremonias, por lo tanto las respuestas pueden tener un porcentaje de memorias distorsionadas, más la dificultad de aislar los efectos de la ceremonia con otras experiencias en la vida. Además, el cuestionario se enfoca en la última experiencia en el centro de sanación mientras que varios participantes realizaron la ingesta más veces, cada vez con experiencias diferentes.

Se utilizan datos de un porcentaje menor de todos los participantes de las ceremonias que asistieron al centro en los últimos siete años. Los que respondieron podrían tener una experiencia distinta a los que no respondieron. El método consiste en mediciones sobre

ceremonias en la vida real, no clínicamente, sin control por placebo⁸. Eso cuenta con ventajas y desventajas para la interpretación de los resultados. Además, el grupo de participantes no tuvo condiciones parecidas, ni tenían experiencias previas parecidas. La variedad del grupo meta enriquece las conclusiones, pero las hace más genéricas.

4. RESULTADOS

Las respuestas están basadas en 17 diferentes ceremonias en los últimos dos años. De los participantes 74 % tuvo su última experiencia en el centro de sanación en los últimos 12 meses, y 81 % ayunó menos de un día entero antes de la ceremonia. Tuvieron motivaciones muy diversas para esta experiencia, por ejemplo “descubrir quién soy”, “practicar el desapego”, “fortalecer mi vida espiritual”, “sanar mi linaje femenino”, “sanar mis quistes”, “sanar la muerte de un ser querido” y “sanar adicciones”.

4.1 Experiencias de las ceremonias en el centro de sanación

La evaluación de la experiencia con ayahuasca en el centro es positiva y hasta muy positiva. Sobre un total de cinco (5) puntos los participantes evalúan la dieta previa en su casa como positiva con 4 puntos, y el tiempo previo en el centro aún más positivo: 4,4. La sensación de seguridad y contención en la ceremonia por parte de los guías está evaluado con un 4,7 y la experiencia de la ceremonia en general con un 4,8, lo que arroja la conclusión de que las ceremonias fueron de buena calidad. Los participantes han sentido a la planta con una sensación intensa: 4,4; y sabia 4,5.

4.2 Efectos de la ayahuasca

Experiencias

⁸ Por haber hecho las ceremonias en la “vida real”, no se introdujo un grupo placebo, además porque es difícil, o sea, imposible desarrollar un placebo creíble para participantes con experiencia. Y, de todos modos, varios otros estudios (Riba et al., 2003; Riba et al., 2006) ya demostraron que los cambios psicológicos, electrofisiológicos y neurológicos inducidos por la ayahuasca, no se explican con el efecto placebo (Palhano-Fontes: 2015).

Los principales temas trabajados en las ceremonias fueron miedo con 55 %; espiritualidad 48 %; agradecimiento 48 %; culpa/perdón 45 %; dudas 40 %; traumas 40 %; sentido de la vida 40 %; amor propio 40 %; relaciones 38 %; abrir el corazón 38 %; amor 35 %; ansiedad 33 %; felicidad 33 %; creencias 30 %; pensamientos 30 %; estancamientos 30 %; depresión 28 %; orientación de la vida 28 %, y luego temas como sexualidad, victimismo y confusión.

Durante la ceremonia, el 79 % de los participantes vomitó.

Las ceremonias fueron experimentadas como una experiencia mística (Cuestionario de Experiencias Místicas, MEQ): 4,3 sobre 5.

Cambios

Los efectos de la ceremonia se expresan en los cambios que los participantes han observado en sus mundos interiores (pensamientos, emociones, actitud, conexión espiritual, etc.) y en sus mundos exteriores (salud física, dieta, hábitos, relaciones, etc.).

Evalúan el *resultado interior* muy positivamente, como cambios en pensamientos con 4,6 sobre 5 puntos, emociones 4,3; sensaciones 4,3; estado de ánimo/depresión 4,3; conexión espiritual 4,5; estado de ansiedad 4,1; actitud hacia sí mismo 4,4; actitud hacia la vida 4,6; sueños 3,7; sincronicidad 4,2; cambios en creencias espirituales 4,4, y la sensación de ser guiado en la vida 4,2. Los cambios en el mundo interior tienen un promedio de 4,3 sobre 5.

Los participantes han indicado cuáles son los cambios interiores más importantes, entre otros mencionan “la sensación de amor incondicional”, “paz interior”, “dejar el ego, vivir aquí y ahora”, “saber soltar a quién más quieres”, “confianza, autoaceptación”, “reconexión con la fuente divina”, “es más claro mi propósito”, “aumento de amor propio” y “mayor claridad”.

También evalúan positivamente el *resultado exterior* como cambios en el cuerpo físico con 3,7 puntos sobre 5; salud 3,9; comportamiento 4,1; uso de alcohol o drogas 3,6; hábitos dañinos 3,8; habilidades 3,8; dieta 3,7 y cambio en relaciones 4,1.

Los cambios en el mundo exterior tienen un promedio de 3,8 en la misma escala. Los participantes han indicado cuáles son los cambios exteriores más importantes; mencionan, entre otros, “cambiar a un estilo de vida más saludable”, “desapego material”, “bienestar físico”, “estoy más bonita”, “mejora en relación con la familia”, “mi mirada es más clara”,

“me conecto mejor con personas de alta vibración”, “todo es más sincrónico”, “la alimentación es más sana” y “desaparecieron mis migrañas”.

La gran mayoría ha recibido claramente 4.4 puntos sobre 5 respuestas a sus preguntas interiores. El 58 % de los participantes indica que recibió explícitamente un mensaje o instrucciones durante su última ceremonia en el centro, como entre otros “deja de ser una mamá protectora”, “no tengas miedo a tu don”, “observa, no juzgues, acepta, confía”, “practica la gratitud”, “respira mejor”, “confía en que estás en el camino indicado”, “comparte con tus padres sobre tu abuelo paterno”, “da amor incondicional a tus hijos” y “no utilices malas palabras ni siquiera en el pensamiento”. Los participantes indican que estos mensajes son más que frases superficiales, más bien les tocó precisa y profundamente.

Los participantes indican que, en general, han recibido enseñanzas claras, como “autocompasión”, “tengo que cuidar mi cuerpo”, “en el fondo todo es amor”, “hay que respetar la vida de los demás”, “tengo que dejar de buscar aprobación”, “todo está conectado”, “tengo que escucharme y aceptarme más”, “hay que enfrentarse a uno mismo, y a nuestro pasado ancestral”, “yo soy importante”, “soy uno con todos”, “tengo que vivir con gratitud, vivir mi vida”, “no tengo control de todo”, “puedo hacer más que lo corriente”, “la vida es mágica”, “todo es perfecto y sagrado”, “pertenece a un Todo, un Dios”, y “tengo que confiar en mi intuición”.

4.3 Integración y persistencia de los efectos

El 71 % de los participantes ha reconocido que hubo un acompañamiento posterior; además, el 61 % ha realizado en su casa ejercicios para integrar la experiencia, de lo cual 90 % fue yoga o meditación. Solamente 14 % ha buscado ayuda profesional para integrar la experiencia en su vida interior.

Los participantes indican que la integración (efecto persistente) de las experiencias para su mundo *interior* (pensamientos, emociones, espiritualidad) se siente como muy buena (4,4 sobre 5), mientras que la integración de las experiencias para su mundo *exterior* (salud, hábitos, relaciones) se siente como buena (4 sobre 5).

Persistencia en el tiempo	Cambios interiores	Cambios exteriores
Nada	0%	3%
0-1 mes	23%	24%
1-3 meses	8%	11%
3-6 meses	20%	11%
6-12 meses	20%	24%
>12 meses	30%	27%

Cuadro 1: ¿Cuánto tiempo duró el efecto de la experiencia?

Mundo	Más duraderos	Menos duraderos
Interior	Cambios de creencias	La tranquilidad y la no-aceleración
	Conexión espiritual	La rabia hacia otras personas
	Mi paz interior, la tranquilidad	La sensación de unidad total y Paz
	Mi actitud frente a situaciones	El no-juzgar
	La sensación de agradecimiento	La ansiedad
	La pérdida del miedo a la muerte	Los miedos
	El desapego material	El amor a todos
	La conexión con Todo	El desapego a los cigarrillos
Exterior	El desapego material	La dieta
	El cuidado de mi cuerpo	Liderazgo del cuerpo
	El poder resolver conflictos	Sensación de bienestar físico
	Relaciones sociales buenas	La bondad de comer carne
	El amor en todas las relaciones	Buena relación con mis hijos
	Claridad en el camino laboral	Seguir libre de hábitos dañinos
	La dieta	La interacción amorosa

Cuadro 2: ¿Cuáles fueron los efectos más y menos duraderos en el tiempo? Un resumen.

Los participantes indican que se podría generar más persistencia de los efectos a través de más meditación, hacer más trabajo interior, tener más guía y acompañamiento, realizar ceremonias periódicamente, demostrar más fuerza de voluntad, hacer psicoterapia, trabajar en el coraje y la conciencia, y ser más perseverante.

Muchos participantes indican que han realizado cambios en sus vidas después de la experiencia (nivel de cambio: 4,2 sobre 5), y que su entorno social ha notado estos cambios (3,9). Mencionan testimonios de grandes cambios en sus vidas, como “la ayahuasca cambió completamente mi vida”, “la planta es asombrosamente dulce, inteligente y sanadora; cada día me ayuda a recordar que estoy vivo y feliz en mi corazón”, “después de la experiencia, mi vida cambió profundamente, ya veo la vida positiva y estoy menos angustiada”, “ahora

puedo entender cuando dicen qué es el despertar de la conciencia”, “es una experiencia para la que no tengo palabras, antes de eso sólo estaba dormida”, “la ayahuasca me ha mostrado aquello que quiero ser”, “me permitió comprender que soy el arquitecto y capitán de mi vida y mi destino”, y “reemplazó creencias viejas con las que fui criado y las cambió por otras que yo elegí”.

5. CONCLUSIONES

La preparación a través de dieta, ayuno, terapias y desintoxicación física para las ceremonias en el centro de sanación está evaluada como buena, la calidad de la medicina (intensidad y sabiduría) como muy buena, y la calidad de la ceremonia en términos de conducto y contención (uso adecuado en marco ritual) como muy buena.

La mayoría de los participantes tiene una práctica psicoespiritual como meditación y yoga, y algunos participantes pasaron por psicoterapia. Las enseñanzas de estas prácticas se tejen con el trabajo que realizan en las ceremonias de ayahuasca.

La experiencia de ayahuasca está evaluada como altamente mística.

Se observa que los temas que los participantes han trabajado durante las ceremonias son profundos y muy diversos, y no siempre coinciden con la motivación o la expectativa previa. Para sanar los temas interiores existentes (pensamientos y emociones) y exteriores (salud, hábitos, relaciones), la mayoría de los participantes tuvo que traspasar por sus miedos (55 %), encontrando gratitud, amor propio, conexión espiritual, compasión, nuevas creencias, felicidad, sentido y orientación en la vida. Los cambios que el encuentro con la ayahuasca ha generado se caracterizan por nuevos estilos de vida que son más saludables, con mayor conexión espiritual, el corazón abierto, un mejor estado de salud física y mental, y más libre de adicciones y apegos.

La investigación demostró que la ingestión de ayahuasca no tiene efectos adversos a la salud física o mental de los participantes cuando está tomada en un ambiente ceremonial protegido, sin importar si los participantes tienen experiencia previa con la planta. Se concluye asimismo que el fenómeno de vomitar durante las ceremonias está apreciado como parte de la limpieza física, emocional y mental, y no como un efecto nocivo. Lo que se evidencia también es la importancia de la fase previa a la toma. Hay una correlación positiva

entre la buena preparación en casa y en el centro de ceremonias con una experiencia profunda, y con efectos más duraderos en el tiempo.

Estos resultados coinciden con las conclusiones de los estudios científicos mencionadas anteriormente en el artículo.

El encuentro con la ayahuasca generó muchos cambios profundos en los participantes, lo que es una confirmación del mencionado “posbrillo” en la literatura científica, aún más en su mundo interior que en su mundo exterior (4,3 % versus 3,8 %). Además, los cambios interiores parecen que están mejor integrados en la vida de los participantes (4,4 % versus 4 %). A pesar de que los participantes evalúan el grado de integración de las experiencias y enseñanzas con ayahuasca como buena hasta muy buena, se observa que el impacto suele bajar cuando el tiempo pasa. Después de más o menos medio año, la mitad de los participantes indica que desapareció el impacto en sus vidas. La otra mitad sugiere que el impacto de la ceremonia generó cambios en niveles tan profundos que no están volviendo a estados anteriores. Por lo tanto, se evidencia la importancia de un proceso de posacompañamiento para reforzar la sostenibilidad del impacto positivo en la vida cotidiana a través de procesos y ejercicios de desarrollo personal y autoconocimiento, con ayuda de profesionales externos si fuera necesario. Esta investigación demuestra que hay una correlación positiva entre la realización de prácticas posteriores y la persistencia de los efectos de una toma en el tiempo.

Resumiendo, la investigación evidencia que la ayahuasca tiene alto potencial como herramienta terapéutica para generar bienestar y equilibrio físico, psíquico y espiritual, en manera aguda hasta de largo tiempo, como también fue evidenciado por muchos otros estudios, y que se manifiestan en cambios concretos de estados de bienestar en varias expresiones.

6. DISCUSIÓN

No basta comprender la ingesta de la ayahuasca desde la teoría racional si no se la ha podido conocer a través de la experiencia directa. Sin embargo, muchas investigaciones científicas muestran una tendencia de querer “entender” (biológicamente) mejor a la ayahuasca para encontrar usos para el humano, generalmente en psicoanálisis o en la

industria farmacéutica. A pesar de que se supone que las investigaciones del mundo científico deberían ser independientes, enfocadas desde su mismo carácter de la pura generación de conocimiento sin ningún otro motivo, lamentablemente están, en muchos casos, financiadas, intervenidas y aprovechadas por las industrias, las multinacionales y otras instituciones que suelen querer monopolizar, sintetizar, aislar y aprovechar económicamente nuevos descubrimientos de la ciencia. Por ende, el autor mantiene una postura crítica y cuidadosa frente a la investigación de ayahuasca y otras plantas enteógenas.

En Bolivia hay poca conversación sobre el uso de ayahuasca, y menos en forma escrita. Una observación con respeto al mundo científico acerca de las plantas enteógenas es que prácticamente toda la literatura está publicada en inglés y, por lo tanto, menos accesible al público latinoamericano.

A pesar de pocas contraindicaciones y la ausencia de efectos adversos en caso de uso adecuado, a los medios de comunicación llegan historias de muerte y psicosis en personas que tomaron ayahuasca dentro y fuera del Amazonas (p.e. Díaz Mayorga, en: Takiwasi, 2009: 194), lo que genera mala publicidad, tabú y a veces prohibición con respecto al uso de las plantas enteógenas. Se debe entender estas historias en su contexto del siglo XXI en la cual el “turismo espiritual” o “turismo ayahuasquero” está de moda y miles de personas europeas, norteamericanas, y ciudadanos latinoamericanos viajan en búsqueda de la ayahuasca, por diversos motivos y que la encuentran en pueblos o centros ceremoniales. Lamentablemente, en muchos de estos lugares, se ha comercializado el uso de la ayahuasca y la medicina está servida por personas sin experiencia, sin preparación correcta o sin la ética adecuada, sobre todo en las amazonas peruanas. La profanación de lo sagrado tiene un precio muy alto (Mabit, 2016b: 4), y efectos adversos pueden ocurrir. Sin embargo, es un fenómeno ajeno al uso adecuado tradicional.

Reconexión con el entorno natural

El reconocimiento y el uso de la ayahuasca están estrechamente relacionados con el tema de conexión entre humano y naturaleza. La aceptación de la ayahuasca en la sociedad debe pasar por el reconocimiento de la planta como una herramienta terapéutica muy efectiva para generar conciencia, salud y bienestar holística en las personas y en la misma sociedad,

lo que ayuda a trascender las limitaciones de la visión del mundo del antropocentrismo y llegar a la inclusión en nuestra ocupación y cuidado de todas las otras formas de vida.

Por la ruptura en la sociedad occidentalizada entre espiritualidad y naturaleza, la percepción y comunicación con esencias e inteligencias existentes en la naturaleza se consideran generalmente con sospechas, o se las ridiculiza como “misticismo” o “entusiasmo” maldireccionado (Metzner, 2006: 5).

Según los pueblos indígenas, la ayahuasca, igual que otras plantas maestras, es un organismo vivo inteligente y sanador, con quién podemos conversar sobre cómo manejar la naturaleza, la que es nuestro mundo compartido, en la mejor manera (Politi, 2019).

También Metzner (2006: 5) reconoce que el crecimiento de interés en el chamanismo y plantas sagradas es parte de una búsqueda mundial a una nueva relación con el mundo natural, para curar los patrones de dominación de la civilización occidental basados en la superioridad humana. Es así que, siguiendo los pensamientos de Peat (1994), Metzner (2006), y Politi (2019), considerando que el principio activo terapéutico de la planta está medido en la relación entre humano y naturaleza, entonces la medicina nos podría ayudar a reestablecer nuestra relación con nosotros mismos y con la naturaleza.

Reconocimiento: El autor quisiera agradecer a su esposa y cómplice, y a todos los participantes de ceremonias que llenaron el cuestionario.

Conflicto de interés: ninguno.

REFERENCIAS

Barbosa, P.C., Giglio J.S. & Dalgarrondo. (2005). Altered states of consciousness and shortterm psychological after-effects induced by the first time ritual use of ayahuasca in an urban context in Brazil. *Journal of Psychoactive Drugs*, 37 (2), 193-201.

Barbosa, P.C., Cazorla, I.M., Giglio, J.S. & Strassman. (2009). A six-month prospective evaluation of personality traits, psychiatric symptoms and quality of life in ayahuasca-naïve subjects. *Journal of Psychoactive Drugs*, 41 (3), 205-12.

Barbosa P.C., Strassman R.J., da Silveira D.X., Areco K., Hoy R., Pommy J., Thoma R., Bogenschutz M. (2016). Psychological and neuropsychological assessment of regular hoasca users. *Compr. Psychiatry*, 71, 95-105.

Barrett F.S., et al. (2015). Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin. Publicado en: *Journal of Psychopharmacology* 1-9.

Bogenschutz, M.P., Forcehimes, A.A., Pommy, J.A., et al. (2015). Psilocybin-assisted treatment for alcohol dependence: a proof-of-concept study. *J. Psychopharmacology* 29, 289-299.

Bouso, J.C & Riba, J. (2005^a). "Ayahuasca and the Treatment of Drug Addiction". Publicado en: B.C. Labate & C. Cavnar (Eds.): *The Therapeutic Use of ayahuasca*, 95-109. Berlin: Springer, D.X.

Bouso et al. (2017). *Ayahuasca; Informe Técnico*. ICEERS 2017.

Bouso, J.C & Riba, J. (2014). Ayahuasca and the Treatment of Drug Addiction. In: B.C. Labate & C. Cavnar (Eds.). *The Therapeutic Use of ayahuasca*, 95-109. Berlin: Springer.

Bouso, J.C.; González, D.; Fondevila, S.; Cutchet, M.; Fernández, X.; Barbosa, P.C.R.; Alcázar-Córcoles, M.Á.; Araújo, W.S.; Barbanoj, M.J.; Fábregas, J.M. & Riba, J. (2012). Personality, psychopathology, life attitudes and neuropsychological performance among ritual users of ayahuasca: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 7 (8), e42421.

Bouso, J.C., Palhano-Fontes, F., Rodríguez-Fornells, A., Ribeiro, S., Sanches, R., Crippa, J.A., Hallak, J.E., de Araujo, D.B., Riba, J. (2015). Long-term use of psychedelic drugs

is associated with differences in brain structure and personality in humans. *Eur Neuropsychopharmacol* 25 (4), 483-92.

Callaway J.C., McKenna D.J., Grob C.S. et al. (1999). Pharmacokinetics of Hoasca alkaloids in healthy humans. *J. Ethnopharmacol* 65, 243–56.

Carhart-Harris R.L., Bolstridge M., Rucker J., Day C.M.J., Erritzoe D., Kaelen M., Bloomfield M., Rickard J.A., Forbes B., Feilding A., Taylor D., Pilling S., Curran V.H. and Nutt D.J. (2016). Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study. *The Lancet Psychiatry* 3, 619-627.

De Araujo, D.B.; Ribeiro, S.; Cecchi, G.A.; Carvalho, F.M.; Sanchez, T.A.; Pinto, J.P.; de Martinis, B.S.; Crippa, J.A.; Hallak, J.E. & Santos, A.C. (2011). Seeing with the eyes shut: Neural basis of enhanced imagery following ayahuasca ingestion. *Human Brain Mapping* 33 (11), 2550-2560.

De Araujo D.B., Ribeiro S., Cecchi G.A., Carvalho F.M., Sanchez T.A., Pinto J.P., De Martinis B.S., Crippa J.A., Hallak J.E.C. and Santos A.C. (2012). Seeing with the eyes shut: Neural basis of enhanced imagery following ayahuasca ingestion. *Human Brain Mapping* 33, 2550–2560.

Doering-Silveira, E. et al. (2005a). “Report on psychoactive drug use among adolescents using ayahuasca within a religious context. Publicado en: *Journal of Psychoactive Drugs*, 37 (2), 141-144, D.X.

Dos Santos, R.G. (2011). *Ayahuasca: Physiological and subjective effects, comparison with damphetamine, and repeated dose assessment*. Doctoral thesis, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain. <http://www.tdx.cat/handle/10803/83979>

Dos Santos, R.G. & Strassman, R. (2011). Ayahuasca and psychosis. In: R.G. dos Santos (Ed.). *The Ethnopharmacology of ayahuasca*. Trivandrum: Transworld Research

Network.

http://www.trnres.com/ebook/uploads/contentrafael/T_14049717087%20Rafael.pdf

Dos Santos, R.G.; Grasa, E.; Valle, M.; Ballester, M.R.; Bouso, J.C.; Nomdedéu, J.F.; Homs, R.; Barbanoj, M.J. & Riba, J. (2012). Pharmacology of Ayahuasca administered in two repeated doses. *Psychopharmacology*, 219 (4): 1039-1053.

Escobar, A. (2016). Sentipensar con la Tierra: Las Luchas Territoriales y la Dimensión Ontológica de las Epistemologías del Sur. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 11 (1), 11-32.

Fericgla, J.M. (1997). *Al Trasluz de la ayahuasca. Antropología cognitiva, oniromancia y conciencias alternativas*. Barcelona: La Liebre de Marzo.

Frecska, E.; Bokor, P. & Winkelman M. (2016). *The Therapeutic Potentials of ayahuasca: Possible Effects against Various Diseases of Civilization. Front Pharmacol.* 7, 35.

Gable, R.S. (2007). Risk assessment of ritual use of oral dimethyltryptamine (DMT) and harmala alkaloids. *Addiction*, 102 (1), 24-34.

Garcia-Romeu, A., Griffiths, R.R. and Johnson, M.W. (2015) *Psilocybinoccasioned mystical experiences in the treatment of tobacco addiction. Current Drug Abuse Rev* 7, 157–164.

Grob, C.S.; McKenna, D.J.; Callaway, J.C.; Brito, G.S.; Neves, E.S.; Oberlaender, G.; Saide, O.L.; Labigalini, E.; Tacla, C.; Miranda, C.T.; Strassman, R.J. & Boone, K.B. (1996). Human psychopharmacology of hoasca, a plant hallucinogen used in ritual context in Brazil. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184 (2), 86-94.

Griffiths, R.R., Richards, W.A., McCann, U, Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. Publicado en: *Psychopharmacology* 187 (3), 268-283.

Griffiths R., Richards W., Johnson M., et al. (2008) Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *J Psychopharmacol* 22, 621–632.

Griffiths, R.R., Johnson, M.W., Carducci, M.A., Umbricht, A., Richards, W.A., Richards, B.D., Cosimano, M.P. y Klinedinst, M.A. (2016). Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: a randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology* 30, 1181–1197.

Griffiths, R.R., et al. (2018). “*Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors*”. Publicado en: *Journal of Psychopharmacology*, 32 (1), 49-69.

Griffiths, R.R., Richards, W.A., McCann, U, Jesse, R. (2011). Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology* 218 (4), 649-665.

Halpern, J. H., et al. (2008). Evidence of health and safety in American members of a religion who use a hallucinogenic sacrament. Publicado en: *Med Sci Monit*, 14 (8), 15-22.

Harris. R. y L. Gurel. (2012). *A study of ayahuasca use in North-America*. Publicado en: *Psychoactive drugs*, 44 (3), 209-215.

Harris. R. (2017). *Listening to ayahuasca: new hope for depression, addiction, PTSD, and anxiety*. New World Library, California.

- Hoffmann, E., et al. (2001). Effects of a psychedelic, tropical tea, ayahuasca, on the electroencephalographic (EEG) activity of the human brain during a shamanic ritual. Publicado en: *MAPS Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*, vol. XI, no.1.
- Kuypers, K.P.C., et al. (2016). Ayahuasca enhances creative divergent thinking while decreasing conventional convergent thinking. Publicado en: *Psychopharmacology* 233, 3395-3403.
- Labate, B.C. (Ed.). (2004). *A reinvenção do uso da ayahuasca nos centros urbanos*. Campinas: Mercado de Letras.
- Labate, B.C. & Cavnar, C. (Eds.). (2014b). *The Therapeutic Use of ayahuasca*. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Lebedev AV, Kaelen M, Lövdén M, Nilsson J, Feilding A, Nutt DJ, Carhart-Harris RL (2016) LSD-induced entropic brain activity predicts subsequent personality change. *Hum Brain Mapp* 37, 3203–3213.
- Lima F.A.S. & Tófoli, L.F. (2011). An epidemiological surveillance system by the UDV: mental health recommendations concerning the religious use of hoasca. In: B.C. Labate & H. Jungaberle (Eds.). *The Internationalization of ayahuasca*. Zurich/Berlin: Lit Verlag.
- Loizaga-Velder, A. y R. Verres. (2014). Therapeutic Effects of Ritual ayahuasca Use in the Treatment of Substance Dependence—Qualitative Results. *Journal of Psychoactive Drugs*, 46 (1), 63-72.
- Luna, L.E. (2011). Indigenous and mestizo use of ayahuasca. An overview. In: R.G. dos Santos (Ed.) *The Ethnopharmacology of ayahuasca*. Trivandrum: Transworld Research Network.

http://www.trnres.com/ebook/uploads/rafael/T_12998349951%20Rafael.pdf. Tafur,
2017

Mabit, J. (2007). Ayahuasca in the treatment of addictions. Publicado en: M.J Winkelman & T. B. Roberts (Eds.), *Psychedelic Medicine: New Evidence for Hallucinogenic Substances as Treatments*, vol. 2. Westport: Praeger.

Mabit, J. (Febrero 2016). *La sesión de ayahuasca en Takiwasi – conceptos, consejos y recomendaciones*. Takiwasi.

Mabit, J., (Octubre 2016b). *Coca y ayahuasca, ¿mismo destino?*. Takiwasi.

Mabit, J. (Mayo 2019). *Seminario de introducción al modelo terapéutico, Takiwasi*. 07-15.

Mabit, J. (septiembre 2019b). *La voz de la Inteligencia en la sesión de ayahuasca*. Publicado en: www.takiwasi.com.

Maclean K.A. et al. (2012). *Factor analysis of the mystical experience questionnaire: a study of experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin*. PMC, author manuscript: 2013. Publicado en: *J Sci Study Reli*, 721-737.

Majić, T., Schmidt, T.T. and Gallinat, J. (2015). Peak experiences and the afterglow phenomenon: when and how do therapeutic effects of hallucinogens depend on psychedelic experiences? *Journal of Psychopharmacology* 29, 241–253.

McKenna DJ, Luna LE, Towers GHN. (1986). Ingredientes biodinamicos en las plantas que se mezclan a la ayahuasca. Una *farmacopea* tradicional no investigada. *América Indígena*. 46, 73-101. (Spanish with English abstract).

Metzner, R. (edit). (2006). *Sacred vine of spirits: ayahuasca*. Park Street Press, Vermont.

- Ona, G., et al. (2019). Ayahuasca and public health: health status, psychosocial well-being, lifestyle, and coping strategies in a large sample of ritual ayahuasca users. Publicado en: *Journal of Psychoactive drugs* 51 (8).
- Osório, F. de L., et al. (2015). *Antidepressant effects of a single dose of ayahuasca in patients with recurrent depression: a preliminary report*. Publicado en: *Rev Bras Psiquiatr*, 37 (1), 13-20.
- Palhano-Fontes, F., et al. (2015). The psychedelic state induced by ayahuasca modulates the activity and connectivity of the Default Mode Network. Publicado en: *PLoS ONE*, 10 (2).
- Palhano-Fontes, F., et al. (2018). *Rapid antidepressant effects of the psychedelic ayahuasca in treatment-resistant depression: a randomized placebo-controlled trial*. Publicado en: *Psychological Medicine* 49, Cambridge, 655-663.
- Peat, F.D. (1994). *Blackfoot physics*. Fourth Estate Limited, London.
- Politi, M., (27 de julio de 2019). *Ayahuasca is about more than just you. It's about planetary health*". Publicado digital en: Kahpi.net, the ayahuasca hub.
- Riba, J. et al. (2001). Psychometric assessment of the Hallucinogen Rating Scale. Publicado en: *Drug and alcohol dependence*, 62, 215-223.
- Riba, J. (2003). *Human pharmacology of ayahuasca*. Doctoral thesis, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain. <http://www.tdx.cat/handle/10803/5378>
- Riba, J.; Romero, S.; Grasa, E.; Mena, E.; Carrió, I. & Barbanoj, M.J. (2006). Increased frontal and paralimbic activation following ayahuasca, the pan-amazonian inebriant. *Psychopharmacology*, 186 (1), 93-8.

- Ross, S., Bossis, A., Guss, J., Agin-Liebes, G., Malone, T., Cohen, B., Mennenga, S.E., Belser, A., Kalliontzi, K., Babb, J., Su, Z., Corby, P. and Schmidt, B.L. (2016). Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: a randomized controlled trial. *Journal of Psychopharmacology* 30, 1165–1180.
- Sanchez, R.F., et al. (2016). Antidepressant effects of a single dose of ayahuasca in patients with recurrent depression: A SPECT study. Publicado en: *J Clin Psychopharmacol*, 36 (1), 77-81.
- Sampedro, F., et al. (2017). *Assessing the psychedelic ‘After-glow’ in ayahuasca users: post-acute neurometabolic and functional connectivity changes are associated with enhanced mindfulness capacities*. Publicado en: *Journal of Psychopharmacology* 20 (9), 698-711.
- Schmid Y., Enzler F., Gasser P., Grouzmann E., Preller K.H., Vollenweider F.X., Brenneisen R., Müller F., Borgwardt S., Liechti M.E. (2015). Acute effects of lysergic acid diethylamide in healthy subjects. *Biol Psychiatry* 78, 544–553.
- Schultes, R.E., Hoffman A., Rátsch, C. (2001). *Plants of the gods, their sacred, healing, and hallucinogenic powers*. 2nd ed. Rochester (VT): Healing Arts Press.
- Segal, Z.V., Bieling, P., Young, T., MacQueen, G., Cooke, R., Martin, L., Bloch, R. y Levitan, R.D. (2010). Antidepressant monotherapy v. sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry* 67, 1256–1264.
- Shanon, B. (2002). *The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the ayahuasca Experience*. Oxford/New York: Oxford University Press.

Soler, J., Elices, M., Franquesa, A., Barker, S., Friedlander, P., Feilding, A., Riba, J. (2015). Exploring the therapeutic potential of ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities. *Psychopharmacology*.

Soler, J., et al. (2016). Exploring the therapeutic potential of ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities. Publicado en: *Journal of Psychopharmacology* 233 (5), 823-829.

Soler, J. et al. (2018). Four weekly ayahuasca sessions lead to increases in “acceptance” capacities: a comparison study with a standard 8-week mindfulness training program. Publicado en: *Frontiers in Pharmacology*.

Takiwasi. (Junio 2009). Medicinas tradicionales, interculturalidad y salud mental. *Memorias del Congreso Internacional*.

Thomas, G., Lucas, P., Capler, N. R., Tupper, K. W., and Martin, G. (2013), Ayahuasca-assisted therapy for addiction: results from a preliminary observational study in Canada. *Curr. Drug Abuse Rev.* 6, 30–42.

Uthaug, M.V., et al. (2018). Sub-acute and long-term effects of ayahuasca on affect and cognitive thinking style and their association with ego dissolution. Publicado en: *Psychopharmacology online*.

Vollenweider F.X. & Kometer M. (2010). The neurobiology of psychedelic drugs: implications for the treatment of mood disorders. *Nature Reviews Neuroscience* 11, 642–651.