

Aplicaciones del uso de ayahuasca en la psicoterapia

2010-03-19 07:00:38

Por: Manuel Villaescusa



En esta conferencia presento tres trabajos de investigación sobre el uso de ayahuasca en psicoterapia. El primer trabajo consiste en un estudio cualitativo sobre las experiencias de los participantes a las ceremonias celebradas en Londres por el Santo Daime, grupo religioso sincrético de origen brasileño que usa ayahuasca en sus rituales. En este estudio se analizan los efectos terapéuticos experimentados por los participantes, formulando una hipótesis sobre los procesos que subyacen a los cambios positivos descritos por los sujetos a raíz de su uso ritual de ayahuasca. El segundo trabajo describe mi experiencia en un centro de terapia de toxicomanías en Amazonas, Brasil, donde se usa ayahuasca como herramienta principal en el tratamiento. Presento las distintas modalidades terapéuticas utilizadas en el centro y la integración entre ellas. El tercer trabajo trata sobre las experiencias de participantes españoles en sesiones de ayahuasca con fin psicoterapéutico fuera de un marco religioso o chamánico tradicional.

Aplicaciones del uso de ayahuasca en la psicoterapia occidental

I – ESTUDIO SOBRE EL SANTO DAIME EN EL REINO UNIDO

En 2002 realicé un estudio sobre los miembros de otra iglesia sincrética que usa ayahuasca, el Santo Daime. Fue una investigación cualitativa que recogía las experiencias de los occidentales que celebraban ceremonias con ayahuasca en Londres, Reino Unido. Los temas principales que emergieron del discurso de los participantes se pueden agrupar en tres grandes temas: relación con el cuerpo, relaciones interpersonales, y relación con la dimensión transpersonal.

Relación con el cuerpo

Cuando los sujetos hablaron de cómo la participación en el Santo Daime afecta su relación con su cuerpo y su entorno, los temas emergentes de su discurso reflejaron las siguientes experiencias:

- mayor conciencia del cuerpo, de sus procesos y movimientos
- mayor capacidad de relajación
- salud y bienestar
- vitalidad y energía
- destreza en deportes y actividades físicas

Relaciones interpersonales

Las narrativas de los participantes sobre el efecto del uso de ayahuasca en sus relaciones con los demás reflejaron los siguientes temas:

Aplicaciones del uso de ayahuasca en la psicoterapia

- superación de dificultades interpersonales
- aceptación, tolerancia y respeto por los demás
- mayor capacidad de perdonar y agradecer
- mayor capacidad de confiar en los demás y de ser sinceros
- mayor conciencia interpersonal: empatía y amabilidad
- desarrollo de habilidades sociales
- capacidad de relajarse en situaciones de grupo
- mejora de las relaciones de pareja y familiares

Relación con la dimensión transpersonal

Uno de los temas que emergió con más fuerza en los relatos de los participantes fue el de la experiencia de conectar con una dimensión trascendental y transpersonal. Esta experiencia fue experimentada por los participantes como profundamente terapéutica. La conexión con esta dimensión de la experiencia fue descrita como el contacto con un “guía interior” que da a los participantes intuiciones sobre el sentido y propósito de sus vidas y facilita su desarrollo a través de la comprensión y resolución de sus dificultades psicológicas. Los participantes describieron cambios en ellos mismos, considerándose ahora más:

- auténticos
- activos y creativos
- enfocados y asertivos
- felices y seguros de ellos mismos
- flexibles y positivos ante las dificultades

Conclusiones

Se puede identificar un modelo de cambio en los participantes en los rituales del Santo Daime. Inicialmente se produce en ellos un aumento de la sensibilidad y de la conciencia de sus tensiones físicas y emocionales, a veces acompañado de sensaciones de miedo y angustia. Las defensas psicológicas de los participantes se desestructuran, confrontándoles con el difícil material que esas defensas compensaban. Ésta es una experiencia difícil y dolorosa, que en circunstancias normales sería evitada a toda costa. Es solo el poderoso efecto de la sustancia y de las dinámicas de grupo en la ceremonia que empujan a la persona a afrontar los aspectos neuróticos de su personalidad. Esta desestructuración temporal, aunque dolorosa, permite una posterior reestructuración en una personalidad más adaptada. Este proceso es vivido por los participantes como una experiencia de relación con un guía interno que puede ser tan implacablemente severo como inmensamente compasivo y capaz de ayudar. Esto se refleja en los himnos del Santo Daime, donde los participantes piden a Dios luz, fuerza y amor.

II – IDEAA: TRATAMIENTO DE TOXICODEPENDENCIAS CON AYAHUASCA

En el año 2003 trabajé en Ideaa (Instituto de Etnopsicología Amazónica Aplicada), colaborando en el diseño y aplicación de su programa terapéutico. Es un centro que trabaja con estados modificados de conciencia con fines curativos y de desarrollo personal. Los usuarios de Ideaa son principalmente toxicómanos que deseaban cambiar su comportamiento adictivo, aunque ahora con mayor frecuencia están acudiendo personas sin problemas de drogodependencias que quieren vivir un proceso intensivo de desarrollo personal. Ideaa está situado en 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 y curación dentro de uno mismo, ampliando los límites de la propia percepción y conciencia a través del uso de ayahuasca.

Programa de Ideaa

El plan de trabajo en Ideaa integra distintos métodos y disciplinas de autoconocimiento y desarrollo personal.

Programa diario: 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 semanales individuales de psicoterapia. 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, relajándose en los espacios comunes o en las cabañas individuales.

Programa semanal: 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 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.

Yoga, meditación y tai chi

Existen numerosas investigaciones que documentan la efectividad de la práctica del yoga (Calajoe, 1986) y de la meditación (Alexander, 1994) en el tratamiento de toxicomanías, así como a través del uso de enteógenos (Grof, 1980). En su libro sobre la 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 el 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. Las experiencias de los participantes al programa de Ideaa hacen pensar que existe un fenómeno de sinergia entre la practica diaria de yoga y meditación y las sesiones con ayahuasca. El rumbo de la experiencia 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 en 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. La persona 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 a menudo 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 el trabajo realizado en las sesiones 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

relajación 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 haber estado abusando compulsivamente de sustancias para lograr escaparse del ansia producida por ese mismo abuso, además de los frecuentes desequilibrios y dificultades que a menudo se encuentran a raíz de los comportamientos adictivos, los sujetos se encuentran al final de 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. Regresan así a un estadio evolutivo infantil, con poco control sobre ellos mismos y sus constantes apetencias. En los usuarios de Ideaa este estado se manifiesta en 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 las necesidades 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 logrados durante los rituales 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 el aumento de la tolerancia que exige 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 los narcóticos, suele comportar sufrimiento y el confrontarse con emociones difíciles de soportar (por no mencionar su sabor extremadamente desagradable y sus propiedades purgativas). La alegría o la paz obtenidas al final de la sesión de ayahuasca 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 de la meditación, el aprender a ser feliz consiguiendo objetivos trabajando y esforzándose.

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 la vida del participante. En varias ocasiones los participantes revivieron durante los rituales escenas olvidadas o reprimidas de su pasado, dándose cuenta del impacto que estas tuvieron y seguían teniendo en sus vidas. Estos procesos de recapitulación biográfica también sucedieron 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, exposición a los propios defectos y carencias caracteriales. Esta fase suele

corresponder a las primeras sesiones de ayahuasca, 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 de 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.

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 hacen pensar 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 integrados y reforzados a través de sesiones de terapia individual y de grupo.

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

Conclusiones

Estas observaciones, siendo preliminares a un estudio más detallado, concuerdan con lo publicado hasta ahora sobre estudios similares, donde los participantes han vivido cambios hacia estilos de vida más saludables y resolución de adicciones. En su investigación sobre 15 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 resueltas al participar regularmente a ceremonias con ayahuasca (Grob et al, 1996). En mi investigación previamente mencionada sobre participantes a rituales de ayahuasca en Londres, los sujetos describieron cambios positivos en sus vidas: comportamientos adictivos y malsanos fueron substituidos por estilos de vida más saludables. Los buenos resultados obtenidos en Ideaa, a menudo con pacientes difíciles que ya habían fracasado en otros programas de tratamiento, muestran una dirección prometedora de trabajo: el desarrollo de centros que faciliten la integración de distintas técnicas de modificación de conciencia con objetivos terapéuticos.

III – EFECTOS SUBJETIVOS A CORTO PLAZO DE TOMAS DE AYAHUASCA EN CONTEXTO OCCIDENTAL URBANO

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

sustancia.

METODOLOGÍA

Objetivos de la investigación

El objetivo es identificar y comprender posibles aspectos psicoterapéuticos que puedan beneficiar a los occidentales europeos que toman ayahuasca en contextos urbanos. La pregunta central puede ser presentada de la siguiente manera: “¿Qué efectos has notado, si has notado alguno, durante la semana posterior a la sesión?” Este estudio se propone investigar los cambios percibidos por los participantes en ellos mismos y en su relación con los demás a raíz de su participación en las tomas de ayahuasca y como esta experiencia puede contribuir su bienestar psicológico. En este trabajo no estudio los fenómenos que suceden durante la sesión ni los contenidos de la experiencia visionaria por la que atraviesan los participantes, sino el impacto de esta experiencia en la vida cotidiana de los sujetos.

Selección de los participantes

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

Procedimiento

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

Estrategia analítica

Una elección que se presenta a todo investigador es entre una metodología cuantitativa, por ejemplo tests o cuestionarios, en los que el investigador recoge pocos datos sobre un gran número de personas, buscando una validez más amplia de sus conclusiones, y una metodología cualitativa, como entrevistas en profundidad, recogiendo muchos datos sobre un número reducido de personas con la intención de capturar la riqueza y complejidad del fenómeno investigado (Uzzell, 1995). En el caso de esta investigación sobre los aspectos terapéuticos de las tomas de ayahuasca en contexto occidental urbano, mi opinión es que una metodología cuantitativa habría corrido el riesgo de no captar los complejos aspectos subjetivos de este fenómeno. Una metodología cualitativa en cambio permite considerar la riqueza de la particular visión del mundo de los participantes. He usado en este trabajo las modalidades de entrevista del Análisis Temático, desarrolladas por

G. y W.F. Rosenthal en el contexto de metodologías de investigación interaccionistas y fenomenológicas (Wengraf, 2001). El Análisis Temático es un ejemplo de diseño de entrevista semi-estructurada basado en una sola pregunta inicial, dirigida a producir una narrativa autobiográfica. Un enfoque narrativo ofrece la ventaja de captar la vida de los sujetos así como ellos mismos la viven, sin imponer una estructura que les es ajena. Es una metodología de investigación que incluye datos en vez de excluirlos, y evita la tendencia al reduccionismo. También refleja la práctica y los valores de la psicoterapia, como por ejemplo el respeto de la riqueza y la unicidad de la experiencia individual. Un enfoque cualitativo ofrece la posibilidad de considerar la dimensión espiritual de la experiencia humana, ya que es única para cada individuo y es difícilmente medida o explicada usando un modelo causa/efecto.

Contexto del estudio

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

1) Ámbito tradicional chamánico

De las varias tradiciones chamánicas amazónicas se adopta el seguimiento de dietas y restricciones previas y posteriores a la sesión y el concepto de retiro y ayuno purificador como contexto de la sesión. También se siguen los preceptos tradicionales de celebrar la sesión de noche, en círculo sentados o tumbados y en silencio, excepto el guía que dirige la sesión con sus cantos que tienen el poder de evocar estados de ánimo y favorecer procesos curativos. Además de estas cuestiones prácticas, los terapeutas transmiten conceptos pertenecientes a las cosmovisiones chamánicas, como la idea de la ayahuasca como medicina para el cuerpo y para el alma, que ayuda a liberarse de enfermedades psíquicas y físicas (con énfasis mayor en el aspecto psicológico, alejándose del “curanderismo”), y el vómito como una manifestación de esa liberación. Este poder curativo es concebido como algo otorgado por la naturaleza, por un reino vegetal que tiene la inteligencia necesaria para ayudar a los humanos que se acercan a él. También es transmitida por los terapeutas la creencia en la necesidad del hombre occidental urbano de acercarse de nuevo a la naturaleza de la que se encuentra ahora patológicamente separado, siendo esto causa de neurosis y enfermedad. Estudios previos (Villaescusa, 2002) muestran como participantes occidentales a sesiones de ayahuasca desarrollan una mayor conciencia ecológica mejorando su relación con el entorno natural y aumentando su aprecio por el mundo vegetal. Esta idea de naturaleza como fuente de aprendizaje y de salud es una de las principales enseñanzas recibidas del chamanismo amazónico y transmitidas a los participantes.

2) Ámbito sincrético brasileño

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

3) Ámbito psicoterapéutico occidental

A nivel práctico, del ámbito psicoterapéutico occidental se adoptan técnicas de conducción de grupos, como una ronda de preparación antes de la experiencia, donde cada uno verbaliza su intención y lo que quiere conseguir o resolver con el ritual, y una ronda de integración al finalizar la sesión, donde cada uno comparte su experiencia y las enseñanzas que ha recibido. En estas rondas el terapeuta realiza devoluciones a los participantes que así lo desean, aplicando conceptos provenientes de distintas

escuelas de psicoterapia, en su mayoría de corriente humanista. La figura del guía de la sesión se presenta como un profesional que ha seguido una formación terapéutica que le permite facilitar la sesión y orientar a los participantes, pero que carece de los poderes sobrenaturales de un chamán o del carisma de un líder religioso. Es también una aportación occidental el uso de música reproducida por alta fidelidad, incluyendo música clásica, étnica y electrónica.

Motivaciones de los participantes

Es de notar que casi ninguno de los participantes presentaba ninguna patología psíquica ni se acercaba a la toma de ayahuasca con la idea de resolver alguna neurosis. Solo tres de los sujetos presentaban problemáticas más graves, uno saliendo de varios años de adicción a opiáceos y los otros dos sufriendo depresión, ansiedad e insomnio. A parte de estos tres casos, las motivaciones que llevaron a los sujetos a participar en estas sesiones pertenecen más al ámbito del desarrollo personal. Un análisis exhaustivo de las motivaciones de los participantes será sin duda un tema interesante para futuros trabajos, en éste me limitaré a comentar brevemente algunos temas presentados en la ronda de preparación a la experiencia, donde los sujetos exponen lo que les lleva a participar y lo que quieren obtener de la sesión. Varios participantes expresaron el interés en resolver conflictos en varios ámbitos, especialmente el familiar y el laboral. Se esperaba obtener alguna respuesta que ayudase a aclarar dudas respecto a relaciones interpersonales o direcciones profesionales, buscando solución a problemas como el afrontar la enfermedad de un ser querido o el excesivo estrés en el trabajo. Sin embargo, la mayoría de los sujetos no tenía motivaciones tan precisas, buscando en la experiencia una ocasión de aprendizaje más general, como el aclarar cuestiones sobre el camino que uno está tomando en la propia vida. Es común entre los participantes seguir algún camino de desarrollo personal y espiritual, como la práctica del yoga y la meditación. La ayahuasca es una herramienta más en su camino de evolución, un medio para progresar en la vía de realización que han escogido.

RESULTADOS

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

1) Aspectos físicos y sensoriales

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

Aumento de la percepción habitual del propio cuerpo y del entorno

En cuanto a las sensaciones físicas notadas durante la semana después de la sesión de ayahuasca, la mayoría de los comentarios mencionan un aumento de la percepción habitual del propio cuerpo y del entorno. Se agudizan los sentidos, especialmente el gusto y el olfato, percibiendo matices en los olores y sabores antes desapercibidos. Este aumento en la percepción de los sabores puede también tener consecuencias desagradables, como un sujeto que comentó que durante la semana posterior a la sesión experimentaba escalofríos cada vez que recordaba el sabor de la ayahuasca. El aumento en la

Aplicaciones del uso de ayahuasca en la psicoterapia

percepción del propio cuerpo puede revelar sensaciones muy sutiles, y permitir el darse cuenta de pequeñas variaciones en el organismo.

Incremento de la activación fisiológica

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

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

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

Apetito: Varios sujetos notaron un aumento del apetito.

Flexibilidad y coordinación

Los participantes también mencionan una mayor flexibilidad, que unida al aumento de percepción del propio cuerpo permitió mejorías en actividades físicas y de coordinación como baile o yoga.

Limpieza interior

Después de la sesión es frecuente notar una sensación de bienestar y de limpieza interna del cuerpo que se desea mantener. La sensación de limpieza interna corporal es frecuentemente asociada a limpieza espiritual, ambas potenciando procesos de cambio, tema que será tratado más adelante.

Mejor relación con el propio cuerpo

Esta combinación entre aumento de percepción corporal y sensorial, aumento de energía y de actividad fisiológica, mayor capacidad de descanso y relajación, sensación de bienestar y limpieza interior, puede explicar el porqué los participantes suelen desear mantener este estado físico óptimo y se dediquen a prácticas saludables de cuidado del cuerpo. Son frecuentes entre los participantes cambios hacia estilos de vida más sanos, especialmente el hacer más ejercicio y cuidar la dieta. Un fenómeno observado que será tratado más adelante es el de cesación de hábitos perjudiciales como adicciones o comportamientos autodestructivos.

Alivio de dolor corporal

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

Efectos negativos

Aplicaciones del uso de ayahuasca en la psicoterapia

En cuanto a efectos negativos, dos sujetos mencionaron sentir mareos y abatimiento durante los días posteriores a la sesión. Una participante relató haber sufrido diarrea y náuseas durante la semana, no estando segura si se debía o no a su participación en la ceremonia. Otro sujeto no sufrió consecuencias negativas, pero tampoco apreció ningún beneficio aparente de la sesión.

2) Aspectos emocionales

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

Aumento de la percepción e intensidad de las emociones

Varios participantes describen un intensificarse de las emociones o de la percepción de la actividad emocional. Así como en la activación física, esta mayor percepción se puede deber a un aumento de la sensibilidad, con lo que las emociones se perciben mejor, o un aumento en la intensidad de las emociones, haciéndose así más evidentes, o ambos procesos a la vez.

Predominio de emociones positivas

Los participantes reportaron experimentar una mayoría de emociones positivas, sobre todo alegría y serenidad. Estas emociones positivas fueron asociadas a una mayor abertura hacia los demás, tema que analizaremos en el siguiente apartado.

Aspectos emocionales negativos

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

3) Aspectos cognitivos

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

Atención y concentración

Varios sujetos mencionan un aumento en su capacidad de atención y de concentración.

Conciencia de patrones de pensamiento

Algunos participantes se volvieron más conscientes de sus patrones de pensamiento, especialmente de aquellos basados en creencias limitantes y contraproducentes, dándoles así una oportunidad de cambiarlas. Otros sujetos reportaron una mayor lucidez en la observación de su actividad consciente:

Conciencia de procesos evolutivos

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

el acceder a información sobre la propia vida, realizando un trabajo de revisión biográfica.

Efectos negativos

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

4) Relaciones interpersonales

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

Mayor apertura hacia los demás

Varios sujetos comentaron percibir una mayor apertura hacia los demás, estableciendo relaciones especialmente afectuosas con las personas cercanas

Cariño

Los sujetos experimentaron un aumento del cariño hacia los demás, especialmente hacia amigos y familiares

Renovación y profundización del vínculo interpersonal

Varios participantes relataron el haber disfrutado de una mayor intimidad en sus relaciones interpersonales.

Confianza en los demás

Es probable que esta mayor apertura hacia los demás se deba a una disminución del miedo y de la desconfianza. Varios sujetos mencionaron un aumento de la confianza en los demás.

Capacidad de perdonarse y perdonar

Un tema recurrente en los relatos de los participantes es el aumento de la capacidad de perdonarse y perdonar a los demás, superando complejos de culpabilidad y rencores.

Reconciliación

Una consecuencia de esta mayor apertura interpersonal y de la mayor capacidad de perdonar es la tendencia a recuperar relaciones pasadas, intentando mejorarlas. Es de notar que en este caso el sujeto no recibió a cambio la reacción amable que se esperaba, aunque supo sobreponerse a la decepción.

Efectos negativos

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

5) Estados cumbre

Aplicaciones del uso de ayahuasca en la psicoterapia

Algunos participantes mencionaron experimentar durante los días siguientes estados cumbre (Maslow, 1968) caracterizados por una sensación de armonía y unidad con el entorno.

Estos estados permiten una relación óptima con el entorno, manteniendo un estado de serenidad, dicha, optimismo y lucidez. La integración de este especial estado de conciencia en la vida cotidiana es el tema del siguiente apartado.

6) Reintegración a la realidad cotidiana

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

Disipación del estado

La mayoría de los participantes experimentan en los días siguientes a la sesión una pérdida progresiva del estado de conciencia alcanzado durante el ritual de ayahuasca. Esa pérdida del estado de conciencia se atribuye a la vuelta a viejos patrones de conducta, a menudo fuente de estrés. Esto plantea la necesidad de aprender maneras de mantener este estado a lo largo del tiempo.

Necesidad de trabajo continuado para integrar la experiencia

Algunos participantes opinan que la experiencia con ayahuasca no garantiza una mejoría por sí misma, sino que hay que realizar un trabajo cotidiano. Varios participantes comentaron la necesidad de realizar un trabajo de integración de la experiencia dentro de la vida cotidiana. Una de las maneras que se consideraron posibles para ayudar este proceso de integración fue la práctica de meditación

7) Desarrollo de recursos

Aunque el estado elevado de conciencia tienda a disiparse en los días posteriores a la sesión, los participantes mencionan el haber aprendido y descubierto en ellos mismos recursos y habilidades que les sirven para afrontar mejor la vida cotidiana. Estos recursos forman parte de lo que se denomina *inteligencia emocional* (Goleman, 1995), son habilidades, estrategias y actitudes que favorecen un óptimo funcionamiento en la propia vida. Del discurso de los participantes se desprende que a través de las experiencias en las sesiones de ayahuasca han interiorizado varias maneras emocionalmente inteligentes de sentir y comportarse: aceptación de uno mismo y de la falta de control sobre algunos fenómenos, actitud positiva y optimista y capacidad de afrontar dificultades encontrando el propio lugar en la vida

Aceptación de uno mismo

En la teoría paradójica del cambio (Beisser, 1970), una de las bases teóricas de la terapia Gestalt, se postula que cuando la persona no se acepta y quiere cambiarse, la lucha entre las dos partes en conflicto (la que quiere cambiar y la que se resiste) hace que la persona se bloquee y se quede igual, en un estado de estancamiento. Si en cambio se acepta así como es, la persona parte de una base auténtica desde la cual iniciar un proceso de cambio. El cambio se convierte en inevitable porque el individuo, cuando se encuentra libre de bloqueos, tiende a seguir naturalmente un proceso de evolución. Los participantes describen un proceso iniciado en las sesiones de ayahuasca en el que primero llegan a conocerse ellos mismos, y a partir de allí empiezan a aceptarse y aceptar la vida, con sus aspectos positivos y negativos. Se supera el deseo narcisista de querer ser perfecto, o que la vida sea solo placentera, y esto permite alcanzar la capacidad de afrontar con éxito las dificultades.

Aceptación de la falta de control

Otro aspecto relativo a la aceptación es el de desarrollar una actitud más abierta a los imprevistos y a los cambios, superando la tendencia neurótica al control obsesivo sobre el entorno. Una participante menciona el estado de relajación alcanzado a través de haber aprendido a reducir la necesidad de control

Optimismo

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

Capacidad de afrontar dificultades encontrando el propio lugar en la vida

Otra habilidad característica de la inteligencia emocional es la capacidad de encontrar el propio lugar en la vida y el propio propósito, lo que permite pasar a través de crisis sin angustiarse y superar dificultades. Esta actitud permite apreciar más intensamente los aspectos positivos de la propia vida y mejorar la satisfacción profesional.

8) Procesos de cambio

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

Muerte y resurrección

Uno de los procesos de cambio más espectaculares narrado por los participantes corresponde al de experiencias simbólicas de muerte y resurrección, donde la experiencia marca un antes y un después en la vida del sujeto, sintiéndose renovado y descubriendo aspectos suyos antes desconocidos

Toma de decisiones

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

Superación de crisis

Varios sujetos cuentan como el participar a las sesiones de ayahuasca les ha permitido superar crisis vitales pasando página y dejando atrás etapas difíciles. Esta superación de crisis viene acompañada de una remisión de los síntomas que afectaban a alguno de los sujetos, como ataques de angustia.

Resolución de adicciones

Es común entre los participantes plantearse durante la sesión y en los días siguientes a ella el tema de

las adicciones. La intención terapéutica del ritual y los efectos psicoactivos de la poción hacen que las personas se enfrenten a sus hábitos malsanos y deseen erradicarlos o al menos reducirlos. Frecuentemente estos aspectos negativos de la vida del individuo se simbolizan en el vómito, representando éste una liberación de esos contenidos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Aumento de la conciencia

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

Mejoría de las relaciones interpersonales

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

Estados cumbre e integración a la vida cotidiana

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

Desarrollo de recursos y procesos de cambio

El desarrollo de recursos y el facilitar procesos de cambio son dos de los objetivos fundamentales de cualquier tipo de psicoterapia. Los participantes describen el experimentar cambios terapéuticos en sus vidas al tomar ayahuasca, que puede ser considerada como un catalizador de cambio o como un *acelerador de procesos* (Labate, 2004): ayuda a percibir los progresos ya alcanzados, enseña por donde se puede continuar progresando y proporciona la fuerza y la actitud positiva necesaria para emprender el trabajo en esa dirección. Este estudio se limita a investigar los efectos experimentados por los sujetos durante los días posteriores a la ingesta, sin entrar en los contenidos de la experiencia visionaria. Cómo esta experiencia favorece estos cambios es un tema para futuras investigaciones, que esperamos pronto puedan reanudar el estudio interrumpido desde los años 60.

CONCLUSIONES

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

Bibliografía

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
Andritzky, K. 1989. 'Sociopsychotherapeutic functions of Ayahuasca healing in Amazonia', *Journal of Psychoactive*

Drugs, 21(1): 77-89. Beisser, A.1970: "Paradoxical Theory of Change" en Fagan and Shepherd's Gestalt Therapy Now . Harper Colophon, NY. Brazier, C. 2003. Buddhism on the Couch. Calajoe, A. 1986. 'Yoga as a therapeutic component in treating chemical dependency' Alcoholism Treatment Quarterly. Winter 86. 33-46. Fericgla, J.M. 1997. Al Trasluz de la Ayahuasca. Liebre de Marzo. Barcelona Goleman, D.1995. Inteligencia Emocional. Ed. Kairós. Barcelona. Grob C.S. and Callaway J., 1996. 'Human pharmacology of hoasca' Journal of Nervous and Mental Disease, 184: 86-94. Grof, S. 1980. LSD Psychotherapy. Sarasota: MAPS. Henwood, K. 1996. Handbook of Qualitative Research Methods for Psychology and the Social Sciences London: BPS Books. Kabatt-Zinn, J. 2005. Coming to Our Senses. Hyperion. NY. Labate, B.: A Reinvencao do Uso da Ayahuasca nos Centros Urbanos Ed. Mercado de Letras, Sao Paulo. 2004. Lemlij, M. 1978. 'Primitive Group Treatment' Psychiatr.Clin. Basel. Maslow, A. 1968. Toward a Psychology of Being. New York: Wiley. Metzner, R. 1999. Ayahuasca: Human Consciousness and the Spirits of Nature. Thunder's Mouth Press, N.Y. Reichel-Dolmatoff, G. 1997. Rainforest Shamans: Essays on the Tukano Indians of the Northwest Amazon. Green Books. NY. Schultes, R.E., 1968. 'Some impacts of Spruce's explorations on modern phytochemical research' Rhodora 70: 313-339 _____1972, "An overview of hallucinogens in the Western hemisphere", en Flesh of the Gods: the Ritual Use of Hallucinogens, de FURST, P. (Ed.).Praeger, NY. _____1990. The Healing Forest: Medicinal and Toxic Plants of the Northwest Amazonia. Portland, OR: Dioscorides Press Ott, J. 1994. Ayahuasca Analogues: Pangaeian Entheogens. Kennewick, WA: Natural Products. _____1996. Pharmacotheon. Kennewick, WA: Natural Products. Uzzell, D. 1995. Research Methods in Psychology. London: Sage. Villaescusa, JM. 2002. 'Aspectos psicoterapeuticos de rituales de ayahuasca en el Reino Unido' BI. S.d'Ea. Barcelona Wengraf, T. 2001. Qualitative Research Interviewing. London: Sage Publications.