



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

La Ayahuasca en los Procesos de Introspección y Autoconocimiento

Trabajo Fin Grado

Presentado por: Matías Cárdenas Saba

Director/a (tutor/a): Rosa María Rodríguez Jiménez

Curso 2023-2024

ÍNDICE

1. Resumen.....	p. 2
2. Introducción	p. 3
3. Objetivos	p. 8
4. Método	p. 9
5. Tabla de Criterios de Inclusión/Exclusión.....	p. 11
6. Desarrollo	p. 13
7. Limitaciones	p. 36
8. Conclusiones	p. 37
9. Prospectiva.....	p. 38
10. Referencias Bibliográficas.....	p. 39
11. Anexos.....	p. 40

RESUMEN

Este trabajo, de índole antropológico, examina el impacto del consumo ritual de *ayahuasca* en el proceso de *introspección* y desarrollo de *autoconocimiento* en individuos participantes de ceremonias tradicionales, en el contexto de la *medicina natural* y las *terapias alternativas*. Se reconoce la figura del *chamán* como guía en estas ceremonias, donde el *ayahuasca* induce estados alterados de conciencia. Se plantea la necesidad de comprender y aplicar estas prácticas en un mundo que valora la conexión con la naturaleza. El estudio se enfoca en la composición química del *ayahuasca*, su uso ritual y sus posibles efectos terapéuticos, así como los desafíos asociados con el creciente turismo de *ayahuasca*. Los objetivos específicos incluyen investigar las experiencias subjetivas de los participantes, explorar cómo la *ayahuasca* afecta la percepción sensorial y emocional, identificar patrones a largo plazo en el desarrollo del autoconocimiento y analizar la literatura existente sobre el

impacto del consumo ritual de ayahuasca en la reducción de la adicción y el abuso de sustancias en individuos con historial de consumo problemático. El método propuesto implica una revisión narrativa de la literatura, con la recopilación de datos de fuentes primarias y secundarias. Se establecen criterios de inclusión y exclusión para garantizar la diversidad de experiencias y la representatividad cultural. Se espera que este estudio arroje luz sobre los efectos del *ayahuasca* en la introspección y el autoconocimiento, y su potencial terapéutico en el contexto de las *terapias alternativas*.

Palabras clave: *introspección, autoconocimiento, medicina natural, chamán, ayahuasca, estados alterados de conciencia y terapias alternativas*

INTRODUCCIÓN:

La medicina es consecuencia de la actividad del hombre, y se origina cuando surgen intentos, independientemente de la cultura, por preservar la vida. En un inicio, era propio del hombre pensar que las enfermedades surgían por un descontento de los dioses o demonios. No obstante, autores como Carmona & Pazos (2019) mencionan que hace más de 2000 años, en civilizaciones como la india, griega y china, fue sustituida esa creencia para sustentar que la salud era producto de un equilibrio en las fuerzas naturales del cuerpo, y la enfermedad era la evidencia de su pérdida. Es desde ese entonces que surgen las medicinas naturales, que como sostiene Espinoza (2002) están profundamente ligadas a la lucha del hombre por la supervivencia.

Es en la Asamblea 29 de la Organización Mundial de la Salud, en el año 1978 en Ginebra, Suiza, donde la OMS reconoce por primera vez la importancia de tener profesionales dedicados al estudio de las medicinas naturales y tradicionales. Sin embargo, es correcto afirmar, además, que a principios del siglo XIX, las medicinas naturales quedan evidentemente “estancadas” por el gran avance de los conocimientos científicos, mayormente en el ámbito químico, por lo que la población ha optado en consecuencia por vías sintéticas para tratar sus dolencias, siendo esto de mucha utilidad, por la fácil accesibilidad de una pastilla para tratar, por ejemplo, algún malestar estomacal. Pero autores como Almendro (2023) y Barié (2014) mencionan que necesitamos urgentemente una nueva relación con la naturaleza y con la tierra, teniendo en cuenta que no son objetos inanimados y que, a pesar de los maravillosos inventos y poderosas medicinas, algo falla dentro del ser humano, lo cual

nos hace perder el respeto por el universo y esto se ve como evidencia en el creciente calentamiento global y animales en peligro de extinción.

Es por todo esto que en la exhaustiva búsqueda de conocimiento acerca del ámbito de la salud, la exploración de las medicinas naturales es crucial, a nivel global. Cabe resaltar que las medicinas naturales ofrecen alternativas terapéuticas que a menudo están arraigadas en tradiciones milenarias y han sido utilizadas durante generaciones, lo que refleja la sabiduría acumulada de diversas culturas. Por otro lado, estas prácticas suelen centrarse en abordar las causas detrás de las enfermedades (Dethlefsen, 2014), promoviendo la prevención y el equilibrio holístico en el cuerpo, esto en contraste con el enfoque sintomático de algunas medicinas convencionales. Estudiar las medicinas naturales también fomenta la exploración de compuestos biológicamente activos presentes en plantas, hierbas y otros recursos naturales, brindando oportunidades para el desarrollo de nuevos tratamientos farmacológicos. En un mundo donde la sostenibilidad y la conexión con la naturaleza son cada vez más valoradas, comprender y aplicar medicinas naturales puede ser clave para promover la salud de manera integral y armoniosa.

En este contexto, el ayahuasca, o por su nombre científico *Banisteriopsis caapi*, es un brebaje psicoactivo utilizado originariamente por pueblos indígenas de la región Amazónica en rituales y ceremonias tradicionales. Se elabora principalmente por la combinación de dos hojas: la liana *Banisteriopsis caapi* y las hojas de la planta *Psychotria viridi*. Esta última planta tiene en ella compuestos activos de N-dimetiltriptamina (DMT), componente psicodélico. El término ayahuasca proviene de la unión de dos vocablos quechuas, en primer lugar “aya” que significa “muerto” y “huasca”, cuyo significado es “liana”. Es por ello que su traducción al español sería algo así como “la liana que permite ir al lugar de los muertos”, aunque cabe resaltar que alrededor de toda la Amazonía recibe nombres distintos. En cuanto a su mecanismo de acción al ser ingerida, la planta *B. caapi* contiene sustancias llamadas beta-carbolinas, específicamente harmina, harmalina y tetrahidroharmina (THH), que actúan como inhibidores de la monoamino oxidasa (MAO). Por otro lado, la planta *P. viridis* contiene N,N-Dimetiltriptamina (DMT), que es un agonista serotoninérgico. El DMT no produce efectos cuando se consume oralmente debido a la acción de las enzimas de la monoamino oxidasa (MAO) en el tracto gastrointestinal, que la descomponen. Sin embargo, cuando se combina con las beta-carbolinas presentes en la *B. caapi*, se bloquea la

descomposición metabólica de la DMT, permitiendo que sea activa cuando se consume oralmente (Aliño Costa, 2015).

Con frecuencia, nos sumergimos en la ignorancia respecto a aspectos que merecerían profunda admiración y respeto. Nos encontramos inmersos en una sociedad donde impera el racionalismo y el materialismo, al punto de que nuestra perspectiva se ve limitada por las convenciones sociales establecidas. Nos dejamos llevar por las opiniones de los demás, sin cuestionar si estamos debidamente informados sobre el tema en cuestión. La medicina ancestral, particularmente el uso de la ayahuasca, ha sido subestimada y desvalorizada. Este brebaje, que ha sido empleado durante más de cinco mil años en la Amazonía, forma parte integral del patrimonio cultural tanto de Perú como de Brasil. Es esencial reflexionar sobre estas prácticas ancestrales con una mirada más informada y respetuosa, reconociendo su riqueza histórica y cultural. Estas comunidades de personas, situadas precisamente alrededor de Perú, Bolivia, Ecuador, Colombia y Brasil, han utilizado, cada uno con sus propias variantes de preparación, esta mezcla de plantas durante siglos con propósitos espirituales, terapéuticos y de exploración de conciencia.

Desde el punto de vista medicinal, las comunidades amazónicas utilizan y han utilizado este brebaje para tratar dolencias físicas y mentales. Ellos consideran que las propiedades curativas de esta sustancia puede ayudar en la sanación de enfermedades, purificación de la relación cuerpo-mente y resolución de conflictos emocionales reprimidos. Es común, por las propiedades del ayahuasca, que se le permita a quien la consuma una limpieza física del cuerpo llamada purga, a través de vómitos y diarreas. Por más que el término “purga” pueda sonar como algo negativo, en el contexto del uso tradicional del ayahuasca este proceso es visto como una parte integral y a menudo se asocia con, valga la redundancia, limpieza y purificación tanto física como mental, asociada con liberación emocional y transformación espiritual, aunque cabe resaltar que la experiencia varía según individuo y hay personas que participan en estas ceremonias y no pasan por este proceso.

En los últimos años, esta planta ha generado un creciente interés en el mundo occidental, ganando popularidad justamente en el ámbito del crecimiento personal y la búsqueda espiritual de quienes participan en estas llamadas “ceremonias chamánicas”. Dado algunos resultados bibliográficos significativos sobre estudios del ayahuasca, Castillo (2020) menciona que numerosos científicos proponen el uso del ayahuasca como una opción

terapéutica ante desórdenes psiquiátricos tales como la ansiedad, depresión y adicción a sustancias (Anderson, 2012; Fabregas, 2010; Guimaraes, 2006).

Lamentablemente, este interés se equipara con desinformación y medias verdades sobre la planta, por lo que es sabido que esta popularidad ha traído consigo desafíos y problemas. Y es que el turismo de ayahuasca ha experimentado un aumento significativo en las últimas décadas, justamente muy ligado a la desinformación presentada. Al hablar de esta temática, es indispensable mencionar al Dr. Almendro (2021), doctor en Psicología, psicólogo clínico español y Miembro de la EFPA (European federation of psychology association) en su libro *El laberinto del Ayahuasca* el cual menciona que este fenómeno ya sucedió en México, fruto del sensacionalismo, en un turismo basado en hoteles, que en algunos casos incluyen ofertas sexuales con ayahuasca y dudosos negocios sobre los que la policía peruana, por ejemplo, ya está al tanto. Este turismo a menudo involucra a personas fuera de estas comunidades amazónicas guiando estas ceremonias, siendo casos graves de apropiación cultural, donde las prácticas tradicionales son adoptadas y comercializadas sin ningún tipo de monitoreo, sin respetar la autenticidad tradicional de las comunidades amazónicas originarias. Existe en este contexto de turismo “ayahuasquero” una falta de regulación y medidas de seguridad adecuadas. Por ello, las personas que se encargan de organizar estas ceremonias, necesitan una adecuada formación, disminuyendo la posibilidad de situaciones de riesgo en los participantes de este tipo de ceremonias. Estos sujetos son conocidos como chamanes.

El chamán es una figura muy importante en estas ceremonias, pues sirve como guía y es quien prepara y administra el brebaje. Palma (2018) menciona que este es el representante de esta comunión hombre-naturaleza y es reconocido como curandero, shamán, chamán, maestro ayahuasquero, purguero y reverenciado como un “onaya” que quiere decir “hombre de conocimiento”. El chamán, normalmente tiene una profunda conexión y respeto por la planta, puesto que ha crecido en un contexto cultural específico, en donde muchas veces es transmitido de generación a generación el conocimiento y vivencias con esta sustancia. Cabe resaltar que este término es popularmente divulgado por antropólogos, pero no necesariamente utilizado en las comunidades Amazónicas. El chamanismo es visto como una forma de conocimiento y de vivir que se desarrolla producto de lo denominado “mente nativa”. Se le llama así puesto que representa el momento de nacimiento y está libre de sesgos o contaminantes, considerándose así una mente “limpia”. Este concepto es visto por

otras culturas, con nombres distintos, como el budismo, que lo llaman nirvana. Son básicamente conceptos que refieren a un estado de liberación y paz total (Barbosa, 2005) que se alcanza al extinguir todas las ansias y apegos. Es el estado en el cual una persona alcanza la iluminación y el objetivo hacia el camino espiritual.

Es muy interesante lo planteado por Fericgla (2018) el cual menciona que la mayoría de personas catalogan a la ayahuasca como una droga, pero estudios clínicos han afirmado su escasa toxicidad y no produce adicción (Riba, 2016). Al contrario, es útil para inducir estados emocionales y espirituales de carácter curativo, introspectivo y terapéutico; no se ha observado que su consumo siga algún patrón de consumo compulsivo, ni genere adicción psicológica ni fisiológica por lo que generalmente no representa peligro alguno para la salud pública. Es por ello que en países como el mío (Perú), el ayahuasca no es catalogado como una droga, sino como una medicina, por lo que es perfectamente legal tener en tu posesión este brebaje e incluso llevarlo en tu maleta para hacer un viaje nacional por avión, pero aún existe una visión “satanizada” por parte de la gran mayoría de culturas. Kohn (1992) menciona que el desprestigio de la ancestral conexión sagrada con la naturaleza por parte de la iglesia católica ha sido durante los últimos 500 años un factor determinante de esta destrucción.

Hurtado (2000) sostiene que se puede afirmar que hay evidencia que respalda los beneficios terapéuticos de la ayahuasca según la medicina tradicional (Blewett & Chwelos, 2005). Sin embargo, en el contexto de la medicina occidental, que se rige por un marco epistemológico diferente, los resultados se debaten debido a la presencia de subjetividad y se consideran, por lo tanto, controversiales. Asimismo, hay una ausencia de estudios científicos sistemáticos sobre sus posibles efectos.

Estas observaciones resaltan la contradicción entre el enfoque de la medicina tradicional, que integra elementos como la música, las danzas, la psicodelia y la espiritualidad, enfocándose en la subjetividad. En contraste, el modelo de medicina occidental se caracteriza por ser analítico, reduccionista, positivista y universalista, tendiendo a separar el cuerpo humano de dimensiones sociales, afectivas y espirituales.

Por otro lado, la introspección es un proceso de reflexión interna que involucra la observación y análisis de los propios pensamientos, emociones y experiencias. El término de

introspección es uno de los primeros conceptos de la Psicología, surgido en el siglo XIX cuando se separa la psicología de la filosofía y se le empieza a considerar una ciencia independiente. Desde ese entonces, el concepto ha ido transformándose hasta adquirir mucha fuerza con el surgimiento de la Psicología Cognitiva, siendo la introspección un concepto clave en esta escuela.

Rescato la definición de Rosenthal (1999) el cual define la introspección como el proceso por el cual adquirimos un tipo de conciencia “focalizada” o “atenta” sobre nuestros procesos cognitivos o mentales, que es distinta a la conciencia casual, fugaz y difusa que se tiene a diario sobre ellos. Etimológicamente hablando, el vocablo introspección proviene del latín “introspicere”, que significa “inspeccionar dentro”. A través de la introspección, las personas adquieren una herramienta clave para la comprensión de uno mismo. Ahora, durante una ceremonia de ayahuasca, se reporta comúnmente un acceso a pensamientos y emociones subyacentes, permitiendo a los individuos explorar aspectos de su psique que podrían estar ocultos en la vida cotidiana. La naturaleza visionaria de la experiencia puede conducir a una reflexión profunda sobre la propia vida, relaciones y patrones de pensamiento.

En suma, se abarca el concepto de autoconocimiento. Este, es definido por Bennett (2008) como el camino que nos conduce a conocernos globalmente y en todos los aspectos de la vida. Es verdad que no es fácil tener el coraje de conocerse y autoexaminarse, incluyendo los propios defectos y flaquezas. Pero es correcto afirmar que este conocimiento íntimo es un factor para que uno pueda vivir mejor, no solo en relación a uno mismo, sino que también con los demás. Permite que la persona pueda corregir aspectos que no gusten de su psique y adquirir conciencia de nuestros actos. Sin duda es una pieza clave para nuestro crecimiento personal pero que requiere una exploración plena de la conciencia.

Ante lo expuesto anteriormente, se pretende esclarecer y desmenuzar ciertos conceptos para de esta manera entender cómo puede el ayahuasca influir en estas variables, por lo que la pregunta de investigación a trabajar es: ¿Cómo influye el uso ceremonial de la ayahuasca en el proceso de introspección y autoconocimiento en individuos que participan en ceremonias tradicionales o terapéuticas, y cuáles son los posibles efectos a corto y largo plazo en la percepción de sí mismos y en el desarrollo personal?

OBJETIVOS

Objetivo General:

Comprender el impacto del consumo ritual de ayahuasca en el proceso de introspección y desarrollo de autoconocimiento en individuos participantes de ceremonias tradicionales.

Objetivos Específicos:

- Investigar las experiencias subjetivas de los participantes durante y después de las ceremonias de ayahuasca, centrándose en los aspectos de introspección y autoconocimiento.
- Explorar cómo la ayahuasca afecta la percepción sensorial, emocional y cognitiva de los participantes durante las ceremonias.
- Identificar patrones o correlaciones entre las experiencias vividas durante las ceremonias y el grado de desarrollo de autoconocimiento a largo plazo.
- Analizar la literatura existente sobre el impacto del consumo ritual de ayahuasca en la reducción de la adicción y el abuso de sustancias en individuos con historial de consumo problemático.

MÉTODO:

Para dar respuesta tanto al objetivo general como a cada uno de los objetivos específicos es indispensable realizar, en primer lugar, una correcta definición de los conceptos a tratar, tanto las variables psicológicas como el brebaje en sí, incluyendo los conceptos centrales que rodean a la ceremonia, como el concepto de chamán o el de purgar.

Asimismo, se debe aplicar una exhaustiva revisión literaria de distintas fuentes, épocas y enfoques que se le da a este brebaje. Desde el punto de vista metodológico se utilizará la revisión narrativa de la literatura encontrada. Esto, contempla desde estudios científicos hasta testimonios personales de visiones, experiencias propias y aspectos alrededor del contexto cultural y visión de las ceremonias de ayahuasca. Además, se contemplan los conceptos de introspección y autoconocimiento en la distinta información que se encuentre de la temática, tratando de tener una visión amplia de las distintas experiencias para tratar de encontrar puntos en común y aspectos a tomar en cuenta. Cabe resaltar que este es un trabajo de índole antropológica, por lo que se centrará en comprender los aspectos

diversos y complejos de las sociedades humanas. Por ello, se incorporarán testimonios de personas consideradas expertas en estos temas, ya sean terapeutas, sociólogos, chamanes, historiadores o descendientes directos de las culturas que llevan utilizando la medicina por varias décadas, analizando sus aportes y las limitaciones que puedan haber en los estudios y visiones realizadas anteriormente.

Los testimonios de las experiencias de personas que han tomado este brebaje en rituales tradicionales es fundamental ya que permite tener una visión directa, aunque subjetiva, de usuarios que pueden haber experimentado cambios o interpretaciones de su propia vivencia. Al comprender la experiencia personal, además de acercarse a los objetivos propuestos, uno puede ponerse en los zapatos del otro y entender su propia perspectiva.

Además, estos testimonios ayudan a contextualizar las prácticas culturales y rituales asociados con el uso del ayahuasca. Los testimonios pueden ofrecer información sobre el significado cultural, simbolismo y prácticas específicas en diferentes comunidades que utilizan la ayahuasca.

Es esencial establecer criterios de inclusión y exclusión para guiar la selección de fuentes y participantes. En primer lugar, es indispensable la diversidad de experiencias, ya que al incluir una variedad de testimonios, se puede capturar la pluralidad de puntos de vista y experiencias. Esto es crucial para evitar generalizaciones simplistas y reconocer que las respuestas y percepciones pueden variar significativamente entre individuos.

Con los testimonios, además, se podrá recoger información valiosa sobre los posibles beneficios terapéuticos y psicológicos que las personas atribuyen al uso del ayahuasca. Esto puede ser relevante para comprender cómo estas prácticas pueden estar relacionadas con procesos de curación y bienestar mental. En suma, estos testimonios permitirán que se evalúen los desafíos y controversias acerca del uso del ayahuasca, lo que podría permitir una mirada más completa acerca del brebaje. Muchos de estos testimonios incluirán entrevistas con chamanes de distintos pueblos indígenas y personas de distintas culturas/profesiones que hayan tenido experiencias con el ayahuasca, desde los que la han consumido una o pocas veces, hasta los que se pueden considerar “experimentado” con el brebaje y los rituales/ceremonias que lo rodean. Se incluirán entrevistas en inglés, español, quechua y aimara, estas dos últimas con el fin de tener un acceso a poblaciones específicas, relacionadas

al mundo amazónico. El inglés y el español se incluyen con el fin de encontrar diversidad cultural y lingüística, permitiendo la información obtenida de entrevistas a personas más allegadas al mundo occidental, fuera del contexto chamánico/espiritual.

Otro criterio de inclusión con el que se pretende trabajar es incluir testimonios de participantes de ceremonias tanto de la actualidad como del pasado. Incluir personas que tomaron el brebaje hace algunos años permite la apreciación del mismo a largo plazo, y no con el sensacionalismo o exageración que puede tener un testimonio del presente. Asimismo, se tratará de recoger testimonios de personas con distintas edades, diversidad geográfica y cultural, niveles socioeconómicos y géneros, esto para evitar sesgos relacionados a dichas variables.

Como criterio de exclusión se eliminará tajantemente las ceremonias con usos inapropiados o irresponsables del brebaje, sin respeto hacia la práctica tradicional o con la inclusión de otros servicios de dudosa procedencia. Este es un criterio muy firme para quitarle valor a las ceremonias fuera del contexto amazónico y con apropiación cultural. Se comentó en la introducción acerca del surgimiento de este nuevo tipo de prácticas de “turismo ayahuasquero”, que utilizan el brebaje con el fin de engañar a las personas y lucrar con el desconocimiento de los interesados. Algunas de estas prácticas incluyen servicios sexuales en países como México y Perú. Es por ello necesario excluir testimonios de personas cuya participación en ceremonias de ayahuasca haya sido inadecuada o involucrada de manera no ética.

Otro criterio de exclusión es centrarse en un solo grupo étnico, tal como se muestra (Tabla 1). A pesar de que el Ayahuasca tiene un origen claramente ligado a los pueblos indígenas de la amazonía, centrarse solo en este grupo podría limitar tanto la representatividad como la comprensión de las prácticas culturales en torno al brebaje. En suma, se hará lo posible por excluir los testimonios que parecieran estar sesgados o que busquen destacar aspectos sensacionalistas sin fundamentos sólidos, esto con el fin de que haya una mirada lo más objetiva posible con respecto a estas prácticas.

TABLA 1

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Diversidad de testimonios/experiencias	Uso inapropiado o irresponsable del brebaje
Entrevistas con chamanes y personas experimentada con el brebaje	Prácticas poco éticas de turismo ayahuasquero
Testimonios tanto de la actualidad como del pasado	Centrarse en un solo grupo étnico
Diversidad en edades, género y cultura	Propaganda sensacionalista
Estudios científicos en relación al abuso de sustancias	

Una vez definidos estos criterios, se hará una recopilación de datos, de fuentes tanto primarias como secundarias, principalmente investigaciones realizadas con el tema y testimonios de usuarios, para ser analizados y a partir de ellos poder encontrar similitudes en el discurso de las fuentes con respecto a las variables introspección y autoconocimiento. Se utilizarán como fuentes primarias aportaciones como las de Almendro (2021), psicólogo madrileño que lleva investigando varias décadas sobre el chamanismo y medicinas indígenas. Especialmente su libro *El laberinto de la ayahuasca: Investigaciones sobre el chamanismo y las medicinas indígenas*, quien explica al mundo occidental las visiones acerca de la medicina natural. Otra fuente útil es Palma (2019) quien en su libro *El Ayahuasca: La medicina del Alma* nos ayuda a clarificar algunos conceptos relevantes alrededor de este brebaje, adaptando el lenguaje lo más comprensible posible. El aporte de Barbosa (2005) es muy interesante, quien no solo critica a la medicina actual sino que propone el ayahuasca como una opción terapéutica a ciertos trastornos psiquiátricos. Por último, Mabit (2012) y sus estudios sobre el potencial uso del ayahuasca para el tratamiento de abuso de sustancias serán de suma importancia.

Como fuentes secundarias se trabajará con distintos testimonios, como los de Labate (2014), quien recogió experiencias personales de decenas de personas que han formado parte de ceremonias ayahuasqueras, Ríos (1964), quien fue una de las primeras en estudiar sobre los testimonios y encontrar puntos en común y Strassman (1994) quien fue de los primeros en

tratar de explicar las sensaciones de los distintos testimonios que recopiló en su estudio acerca del DMT, componente psicodélico activo en el ayahuasca.

Es importante remarcar algunas posibles limitaciones que pueda tener esta revisión antropológica, como lo son tanto los sesgos del investigador de quien se cita la fuente como de los testimonios. Asimismo, las limitaciones en la muestra pueden afectar los resultados, evitando que se pueda hacer una generalización posterior a la reflexión crítica hecha a partir de las fuentes seleccionadas. Por último, es importante mencionar que la deseabilidad social o los sesgos generales de respuesta pueden también quitarle verosimilitud a los testimonios.

Con estos pasos, se podrá tener una comprensión más completa del impacto del consumo ritual de ayahuasca en el proceso de introspección y desarrollo de autoconocimiento en individuos participantes de ceremonias tradicionales.

DESARROLLO

1. Contextualización histórica y cultural de las medicinas naturales

Durante milenios, las civilizaciones han confiado en la naturaleza para aliviar sus dolencias y promover la salud. Desde las tribus indígenas hasta las antiguas civilizaciones como la china, la india y la griega, los seres humanos han recurrido a hierbas, plantas y prácticas naturales en busca de bienestar. Estas tradiciones, arraigadas en la observación de la naturaleza y en la sabiduría transmitida de generación en generación, forman la base de lo que hoy conocemos como medicina natural.

Maliza (2020), al hablar sobre la Medicina Natural y Tradicional (MNT) sostiene que los orígenes de esta práctica se remontan a tiempos ancestrales, donde la conexión entre el ser humano y su entorno natural era innegable. Los chamanes y curanderos de las tribus indígenas utilizaban plantas medicinales y rituales para sanar enfermedades y promover el equilibrio en el cuerpo y el espíritu. En civilizaciones como la china, se desarrollaron sistemas completos de medicina herbal y acupuntura, basados en la armonía entre el cuerpo y el universo. Y es que, como menciona Zúñiga (2017) la MNT, conocida internacionalmente como alternativa, energética y naturalista, o complementaria, forma parte del acervo de la cultura universal, es decir, de conceptos y prácticas que se han heredado de generación en

generación, teniendo una cultura de conocimientos acumulados ancestralmente, el cual abarca esfuerzos de muchas generaciones. En entornos donde la atención médica convencional es limitada o inexistente, las medicinas naturales emergen como una respuesta práctica y efectiva para tratar enfermedades y promover la salud. Al basarse en recursos locales como hierbas, plantas y minerales, estas prácticas se vuelven accesibles y sostenibles, fomentando la autonomía y la resiliencia comunitaria. Espinoza (2002) menciona que estas prácticas están profundamente ligadas a la lucha del hombre por la supervivencia.

Con el paso del tiempo, estas prácticas evolucionaron y se adaptaron a las necesidades y creencias de cada cultura. Las antiguas civilizaciones dejaron legados duraderos en forma de textos médicos, como el Ayurveda en la India o el Canon de Medicina en China, que continúan siendo fuentes de conocimiento para la medicina natural moderna. Al tratar de esclarecer y dar contexto a términos fundamentales para esta temática, es fundamental entender los orígenes de la concepción de los polos enfermedad-salud. Bajo este contexto, Orbera (2013), comenta que en los tiempos inmediatamente posteriores a Hipócrates, considerado el padre de la medicina, el pensamiento médico se partió en dos vertientes: los empiristas, atentos a las impresiones sensoriales y a la observación de los detalles, y los racionalistas, guiados por la teoría y las leyes generales. Los primeros sostenían la existencia de la enfermedad como una expresión única de la desarmonía entre las fuerzas internas y externas, expresada en formas particulares en cada caso clínico, mientras que los segundos diferenciaban estas formas particulares de expresión de las desarmonías como entidades independientes, dando paso al concepto de enfermedad. Los empiristas adoptaron una filosofía que tiene en cuenta las capacidades sanadoras innatas del organismo, mientras que el enfoque básico de los racionalistas los condujo a la lucha contra las enfermedades.

Teniendo esto en cuenta, todo lo que abarca las MNT vendrían a ser guiados más que nada por la vertiente empirista, mientras que la medicina convencional opta por una visión predominantemente racionalista. Es por ello, que una característica de la medicina natural es su enfoque preventivo, es decir, se centra en la prevención de enfermedades mediante la promoción de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento del sistema inmunológico. En lugar de tratar los síntomas una vez que aparecen, se enfoca en mantener la salud y el bienestar a largo plazo. En suma, es fundamental comprender lo explicado por Casamayor (2014) el cual menciona que las MNT se han desarrollado en muchos países con características propias, en franca tendencia a los recursos disponibles en ellos, sobre la base,

además, de la idiosincrasia de sus habitantes; por tanto, es el resultado de una evolución lenta, pero avalada por la experiencia práctica.

La Medicina Natural y Tradicional abarca una amplia gama de enfoques terapéuticos que provienen de diversas culturas y períodos de tiempo, tanto antiguos como más recientes, y que pueden variar desde prácticas completamente naturales hasta aquellas que utilizan tecnología avanzada. Aunque comparten la característica de no seguir los estándares de la medicina convencional, estas expresiones terapéuticas pueden ser muy diversas y no necesariamente basarse en tradiciones ancestrales. La mayoría de estas prácticas merecen ser analizadas, valoradas y estudiadas cuidadosamente por sus potenciales beneficios, especialmente cuando pueden impactar de manera positiva a la salud pública. Para los pueblos del viejo mundo, comenta Tohom (2013), el descubrimiento de América tiene gran significado desde cualquier ángulo que se analice. En lo referente al campo de la medicina mesoamericana el amplio conocimiento en torno a las plantas consideradas como medicinales, fue recopilada principalmente en obras de viajeros y religiosos que llegaron al área mesoamericana durante los siglos XVI, XVII y XVIII.

Es muy interesante el análisis de las MNT hecho por García (2013), el cual menciona que las MNT constituye un cuerpo de conocimientos que aborda al ser humano y al proceso salud-enfermedad de forma holística, diferente aunque complementaria con el abordaje reduccionista que ha caracterizado a la Medicina Convencional. Su carácter científico se ha basado en el desarrollo de métodos clínicos dirigidos al diagnóstico de desarmonías más bien que de enfermedades, y a su compensación mediante recursos terapéuticos más específicos para la presentación concreta de una entidad en el enfermo que para la entidad en sí misma, que promuevan más bien la sanación del paciente que la curación de las enfermedades, de forma quizás menos dramática pero con menores efectos adversos que la medicina convencional. No obstante, la mirada de ambas medicinas no deben verse como competencia, sino como complementario, como nos explica Zúñiga (2017) sosteniendo que con el vertiginoso desarrollo de la ciencia y la técnica se ha podido llegar a descubrimientos que, lejos de demeritar las acciones de la MNT han reforzado su importancia, lo que estimula a muchos a unirse en la materia con la concepción de que es fácilmente integrada a la medicina moderna y se puede utilizar combinada con ésta para lograr una mayor eficacia en sus resultados terapéuticos. Durante la Edad Media y el Renacimiento, el conocimiento de las medicinas naturales se preservó y amplió en Europa a través de textos médicos árabes y

griegos. Sin embargo, con el surgimiento de la medicina moderna basada en la ciencia, las prácticas de la medicina natural cayeron en declive en muchas partes del mundo.

No obstante, en las últimas décadas, ha habido un resurgimiento en el interés por las medicinas naturales, en parte como una reacción al enfoque alopático de la medicina occidental y en parte debido al aumento de la conciencia sobre la sostenibilidad y el medio ambiente. Hoy en día, las medicinas naturales, que incluyen la medicina herbaria, la homeopatía, la naturopatía y otras prácticas, continúan siendo utilizadas por millones de personas en todo el mundo como complemento o alternativa a la medicina convencional. Además, la investigación científica ha comenzado a explorar y validar algunas de las afirmaciones de eficacia de estas prácticas, lo que ha llevado a una mayor aceptación en algunos círculos médicos. Por poner un ejemplo, Ayala (2020) prueba la eficacia de la fitoterapia, una rama de la terapéutica relacionada con la aplicación de recursos vegetales en la prevención, promoción y restauración de la salud humana, con la utilización de la *Pasiflora* como un fitofármaco efectivo en el tratamiento del insomnio. Y es que así como la fitoterapia, existen miles de terapias, algunas con mayor aprecio por la comunidad científica que otras, de modo que no se puede dejar de lado las MNT por más avances tecnológicos que aparezcan. Por ello, Rojas (2013) sostiene que, a nadie mínimamente juicioso se le ocurriría afirmar que la MNT como un todo es pseudocientífica. Del mismo modo que nadie medianamente equilibrado puede negar que algunas de sus manifestaciones tienen ese carácter.

2. El resurgimiento de las medicinas naturales en el siglo XX y XXI

El llamado estancamiento de las MNT ocurrió principalmente a principios del siglo XIX, cuando el rápido progreso en campos como la biología llevó a un enfoque predominante en la medicina basada en evidencia y en tratamientos farmacéuticos sintéticos. Como resultado, las medicinas naturales quedaron relegadas y en algunos casos desestimadas como métodos de tratamiento menos efectivos o poco confiables. Pulsan (2017) explica que se produce un retroceso en el uso de la medicina natural debido al gran auge de los avances científicos, mayormente, en el ámbito de la química, por lo que se incrementó el uso de las sustancias de síntesis, debido principalmente a su fácil accesibilidad y eficacia en el alivio de dolencias comunes, como malestares estomacales, mediante el uso de pastillas u otros medicamentos sintéticos. Es notorio que el devenir de la globalización ha generado un avance

tecnológico nunca antes visto, pero hay un evidente estancamiento en otros rubros. Almendro (2018) sostiene que si por una parte la sociedad occidental de producción y consumo se expande, por otra, la selva retrocede. Por ello, existe la necesidad en calidad de urgencia de una nueva relación con la naturaleza y la tierra.

Sin embargo, este estancamiento no fue absoluto, ya que hubo comunidades y prácticas que continuaron manteniendo y transmitiendo el conocimiento de las medicinas naturales a lo largo del tiempo. Además, en tiempos más recientes, ha habido un resurgimiento del interés y la investigación en medicinas naturales, lo que ha llevado a una mayor valoración de su eficacia y relevancia en el cuidado de la salud. El primer punto de quiebre relevante, que hizo despertar el interés de la comunidad científica por estas prácticas fue durante la 29ª Asamblea de la Organización Mundial de la Salud, celebrada en 1978 en Ginebra, Suiza, donde se reconoció por primera vez la importancia de contar con profesionales dedicados al estudio de las medicinas naturales y tradicionales (OMS, 1978). Este reconocimiento no solo reflejó una apertura hacia enfoques de salud alternativos, sino que también subrayó la importancia de comprender y aprovechar la diversidad de prácticas médicas existentes en diferentes culturas. Esta decisión histórica sentó las bases para un diálogo global sobre la complementariedad de diversos sistemas de salud, enriqueciendo así el panorama médico y promoviendo un enfoque más holístico hacia el bienestar humano.

Diez años más tarde, en 1988, se realizó la Conferencia Internacional sobre Conservación de Plantas Medicinales, en Chiang Mai, Tailandia, con la presencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza y recursos naturales y el Fondo Mundial para la Vida Salvaje. Como resultado se redactó un manifiesto conocido como la Declaración de Chiang Mai, donde se realiza una severa advertencia: "salvar plantas para salvar vidas". (Casamayor, 2013). Esta declaración, proveniente de un contexto de gran relevancia en el ámbito de la conservación y la medicina tradicional, resalta la interconexión vital entre la biodiversidad y la salud humana. Más allá de ser una simple consigna, esta frase encapsula la urgencia de proteger y preservar la riqueza botánica de nuestro planeta, reconociendo el invaluable potencial terapéutico que ofrecen las plantas. Además, implica un llamado a la acción tanto a nivel individual como global, recordándonos nuestra responsabilidad compartida en la protección del medio ambiente y en el mantenimiento de la salud de las generaciones presentes y futuras.

Sin embargo, esto no termina de ocurrir, y es que en el mundo médico occidental hay una falta de financiamiento y apoyo institucional para investigaciones rigurosas sobre el potencial terapéutico de la ayahuasca. Aunque hay un interés creciente en esta área, los recursos dedicados a la investigación son limitados en comparación con otros campos de estudio médico, lo que dificulta el avance del conocimiento sobre los efectos y aplicaciones clínicas de esta sustancia. Otra crítica significativa se relaciona con los prejuicios y estigmas asociados con las medicinas naturales, incluida la ayahuasca. En muchos círculos científicos y médicos, persiste la percepción de que las terapias naturales son poco científicas o supersticiosas, lo que puede obstaculizar el interés y la inversión en investigaciones en esta área. Este sesgo puede contribuir al estancamiento del avance científico en el campo de las medicinas naturales y limitar el acceso a tratamientos potencialmente beneficiosos para diversas condiciones de salud.

Teniendo en cuenta el pasado más reciente, en relación a la OMS, durante la Conferencia Internacional sobre Medicina Tradicional para los países de Asia Sudoriental, llevada a cabo en febrero de 2013, la Dra. Margaret Chan, directora general de la OMS, afirmó que las medicinas tradicionales de calidad, que han demostrado ser seguras y efectivas, desempeñan un papel crucial en garantizar el acceso equitativo a la atención médica para todas las personas (OMS, 2013). Para millones de individuos, los remedios a base de hierbas, los tratamientos tradicionales y las prácticas de la medicina tradicional representan no solo la principal fuente de atención médica, sino en algunos casos la única (Pazos, 2019). Estas declaraciones no solamente ayuda a empatizar con las personas y prácticas tradicionales de medicina natural, sino que abre la mente del receptor, quien en la mayoría de casos está condicionado por su cultura, sino que sugiere que se le dé una nueva mirada a las MNT, viéndolos como un potencial avance en la medicina de poder estudiar y mejorar la relación con estos regalos que nos ofrece la naturaleza.

A pesar de que las drogas sintéticas determinaron su declinación a mediados de este siglo, en los últimos tiempos hay una motivación hacia los valores y la poca nocividad de las plantas medicinales, no solo en una región, sino a nivel mundial (Pargas, 2005). Incluso, hoy en día hay un creciente interés en las plantas exóticas que los pueblos indígenas utilizan en sus ceremonias religiosas, las cuales en el siglo XVI eran consideradas como algo desconocido, y por ende peligroso por algunos misioneros. Sin embargo, Almendro (2018)

menciona que en la actualidad, estas plantas son objeto de investigación científica y se exploran por sus posibles beneficios psicoespirituales.

A medida que avanzaba la historia, la medicina natural enfrentaba desafíos y cambios. Con la llegada de la medicina moderna y los avances científicos, como se mencionó, muchas prácticas naturales fueron relegadas en favor de tratamientos farmacéuticos y procedimientos médicos. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido un resurgimiento del interés en la medicina natural, impulsado por un deseo de volver a conectar con la naturaleza y buscar alternativas más holísticas y menos invasivas para el cuidado de la salud. Esto sería un beneficio general para la salud pública, resaltando no una competencia, sino una complementariedad entre los enfoques tradicionales y los “modernos” de medicina. Lo explicado por el Dr. Almendro (2021) es muy interesante, el cual sostiene que el buen saber de la tradición indígena, por su propia naturaleza, puede ampliar los límites de la ciencia actual, buscando objetividad científica desde esta realidad indígena, teniendo en cuenta que para los “chamanes” o “maestros curanderos” el mundo de las plantas es una materia inteligente y que lo sobrepasa, ya que es un mundo que forma parte de los llamados estados de expansión de conciencia.

Y es que la medicina natural, con sus raíces ancestrales y su enfoque holístico hacia el bienestar, ha sido injustamente satanizada a lo largo del tiempo en lugar de recibir la valoración que merece. En un mundo cada vez más dominado por la tecnología y los productos farmacéuticos, se ha creado una narrativa despectiva en torno a las prácticas tradicionales de curación. Kohn (1992) afirma que “la disminución del respeto hacia la antigua conexión espiritual entre las personas y la naturaleza, promovida por la iglesia católica durante los últimos cinco siglos, ha jugado un papel importante en la degradación de ciertas prácticas.” (p.45). Es importante mencionar que esto no es consecuencia total del catolicismo, también existieron otros factores importantes como los avances en descubrimientos tecnológicos y la era de la producción, que jugaron su papel en esta relación persona-naturaleza. Sin embargo, la medicina natural no solo es un legado cultural invaluable, sino también una fuente inagotable de sabiduría que ha demostrado su eficacia a lo largo de siglos. Concretamente el ayahuasca, que ha sido empleado durante más de cinco mil años en la Amazonía, forma parte integral del patrimonio cultural tanto de Perú como de Brasil. Desde hierbas medicinales hasta técnicas de curación energética, estas modalidades ofrecen una visión integradora de la salud que considera al individuo en su totalidad,

abordando no sólo los síntomas físicos, sino también las causas subyacentes y el equilibrio emocional y espiritual. Es hora de reconocer y honrar el poder curativo de la naturaleza y de otorgar a la medicina natural el respeto y la apreciación que se merece.

3. La medicina ancestral y el ayahuasca

La práctica del consumo de ayahuasca está imbuida de un profundo sentido de espiritualidad y conexión con la naturaleza. Para las comunidades amazónicas, el ayahuasca no es simplemente una bebida, sino una herramienta para acceder a un conocimiento más profundo, para sanar enfermedades físicas y emocionales, y para establecer un vínculo con lo divino y lo espiritual.

La ayahuasca es un enteógeno de origen amazónico. Según la región y tradición donde uno se encuentre, oirá a los nativos referirse a esta bebida con nombres distintos (caapi, yagé, mado, bejuco bravo, etc.), sin embargo el nombre con el que se conoce más popularmente es el de *ayahuasca*, una palabra quechua que se puede traducir como *liana de las almas* o *vino de las almas* (Schultes, 1970).

La ayahuasca, al ser un brebaje psicotrópico, afecta los niveles de serotonina en el cerebro. Sus ingredientes principales son la *Banisteriopsis caapi* y la *Psychotria viridis*. La *B. caapi* contiene beta-carbolinas que actúan como inhibidores de la monoamino oxidasa (MAO), como la harmina, harmalina y tetrahydroharmina (THH), mientras que la *P. viridis* contiene N,N-dimetiltriptamina (DMT), un agonista serotoninérgico. La DMT, presente en plantas como la chacruna, desencadena experiencias psicodélicas intensas, pero normalmente es desactivada por la enzima monoamino oxidasa (MAO). Estos inhibidores de la MAO, derivados de la planta de ayahuasca, bloquean temporalmente esta enzima, permitiendo que la DMT sea absorbida y desencadene sus efectos. Esta sinergia entre los componentes permite las experiencias profundamente introspectivas y espirituales asociadas con el consumo de ayahuasca en ceremonias tradicionales y contextos terapéuticos. En otras palabras, el DMT no tiene efecto si se ingiere oralmente debido a la acción de las enzimas de la MAO en el tracto gastrointestinal, pero al combinarse con los alcaloides IMAO presentes en la *B. caapi*, se evita su descomposición y se vuelve activo por vía oral (Bousso 2011).

Cabe destacar que el DMT es segregado de forma endógena en muchos mamíferos, incluidos los humanos. Se han encontrado restos de DMT en sangre y orina humanas (Franzen & Gross, 1965). El descubrimiento del DMT endógeno en el cuerpo humano arroja luz sobre posibles mecanismos biológicos que podrían estar involucrados en experiencias psicodélicas y estados alterados de conciencia. Se ha especulado que las experiencias místicas, los sueños vívidos y los estados de conciencia alterados podrían estar relacionados con fluctuaciones en los niveles de DMT endógeno en el cerebro. Sin embargo, se necesita más investigación para comprender completamente estas posibles conexiones.

El proceso de consumir ayahuasca se considera un viaje de transformación y purificación, donde los participantes pueden enfrentar sus miedos, traumas y limitaciones, con la esperanza de encontrar curación y renovación. Es por ello que autores como Gastelumendi (2023) comentan que en la amazonía se le considera a esta planta una planta maestra. De hecho, en el Perú es una de las siete plantas consideradas “mágicas” o “sagradas” debido a que, en su ingesta, se adquiere un alto potencial visionario, producto de sensaciones auditivas, olfativas, gustativas y táctiles que pueden presentarse. Por esta misma razón, no hay una ley que prohíba su consumo o portación en la constitución peruana, de manera que uno puede realizar un viaje interprovincial dentro del país con ayahuasca en la maleta, si así lo desea, siendo esto completamente legal .

Además, el ayahuasca está intrínsecamente ligado a la cosmovisión y la identidad cultural de estas comunidades, siendo parte integral de sus prácticas religiosas y sus relaciones con el mundo natural. Su uso se transmite de generación en generación a través de enseñanzas orales y prácticas ceremoniales, y su presencia en la vida cotidiana refleja una profunda conexión con la tierra y la sabiduría ancestral.

4. El auge del ayahuasca en el mundo occidental

En los últimos años, ha surgido un interés creciente en el ayahuasca en el contexto del crecimiento personal y la búsqueda espiritual. Esta bebida ha captado la atención de personas de todo el mundo en busca de experiencias transformadoras y profundas. Muchos individuos recurren al ayahuasca en busca de autoconocimiento, sanación emocional y espiritual, así como para explorar dimensiones de la conciencia más allá de lo ordinario. Su consumo se trasladó de forma paulatina hacia las zonas urbanas de países como Perú, Brasil o Ecuador,

hasta que finalmente dio el gran salto hacia Europa y Norteamérica, a la vez que entraba en los laboratorios de muchos países que investigaban sus posibles aplicaciones terapéuticas (Riba, 1999). Esta tendencia refleja un deseo de conectarse con lo trascendental, enfrentar y superar desafíos personales, y encontrar un sentido más profundo de propósito y conexión con el universo. Sin embargo, es importante abordar el uso del ayahuasca con respeto y responsabilidad. Oña (2020) ofrece una perspectiva muy interesante acerca de la errónea visión que se le tiene a las personas que han formado parte de estas ceremonias, mencionando que la toma de ayahuasca responde a las intenciones de personas sensibles, con estudios y muy posiblemente con buenos trabajos, de satisfacer ciertas facetas de sí mismos, que la sociedad no es capaz de satisfacer. Estamos hablando de necesidades que, cuando se satisfacen, tienen un impacto positivo en toda la sociedad. Estas experiencias no solo benefician a la persona que las experimenta, sino que también fomentan un sentido más fuerte de comunidad, promueven el altruismo, la empatía, la solidaridad y el respeto entre los miembros del grupo.

Es evidente que el reconocimiento del interés de las medicinas tradicionales va creciendo paulatinamente, a pesar de la inadecuación de los modelos convencionales de evaluación de su eficacia e inocuidad por una parte y de otra de la presión de los intereses de la fármaco-industria (Mabit, 2012). Este dilema nos invita a reflexionar sobre la necesidad de un enfoque más holístico y colaborativo en el cuidado de la salud, que reconozca y valore la diversidad de enfoques terapéuticos disponibles y busque integrar lo mejor de ambos mundos en beneficio de la salud global.

El turismo de ayahuasca enfrenta una serie de desafíos importantes que requieren atención y consideración para garantizar prácticas éticas y responsables. Uno de los principales problemas es la comercialización y explotación de esta práctica sagrada, con la proliferación de empresas y retiros que ofrecen experiencias de ayahuasca a turistas con fines lucrativos. Con respecto a este tema, Gastelumnedi (2023) comenta que han aparecido falsos chamanes que ofertan cambios radicales de vida, además de comercializar el brebaje para uso individual, fuera del contexto cultural. Se trata de personas sin una debida preparación chamánica, desde una falsa espiritualidad y desconociendo la base cultural. Estos (véase ejemplo en anexos), suelen buscar sus propios beneficios, como objetos materiales o poder social. Esto plantea preocupaciones sobre la apropiación cultural, la sacralidad de la ayahuasca y el uso irresponsable de la planta con fines turísticos. Del mismo modo, existen

personas que acuden a las ceremonias como una actividad turística de recreación, o desde un deseo de experimentación carente de sentido. Estas personas no realizan dietas preparatorias y desconocen que la finalidad de la toma de la *madre ayahuasca* es la expansión de la conciencia y el camino hacia el autodescubrimiento y transformación. Según Almendro (2021) estas prácticas, fruto del sensacionalismo en un turismo basado en hoteles, que en algunos casos incluyen ofertas sexuales con ayahuasca y dudosos negocios, ya están siendo investigadas y son temas sobre los que la policía peruana, por ejemplo, ya está al tanto.

La apropiación cultural del ayahuasca plantea importantes riesgos éticos, sociales y culturales que deben ser abordados con sensibilidad y respeto hacia las comunidades indígenas y sus conocimientos ancestrales. Estos riesgos pueden afectar tanto a las comunidades indígenas que han utilizado esta planta de manera tradicional como a los propios consumidores de ayahuasca, apartando a estas comunidades de su patrimonio cultural y espiritual, al ser imitadas sus prácticas y conocimientos ancestrales sin el debido respeto, reconocimiento o compensación. Esto puede llevar a la pérdida de identidad cultural y a la explotación económica de los conocimientos tradicionales de estas comunidades. Es fundamental promover prácticas éticas y responsables en torno al uso y la difusión del ayahuasca, así como fomentar la colaboración y el diálogo intercultural para garantizar un enfoque respetuoso y equitativo hacia esta práctica sagrada. Es emocionante la manera en la cual Almendro (2018) reflexiona acerca de esta situación, mencionando que tomar el brebaje sin un maestro chamánico legítimo puede ser hasta mortal: “Esperemos que el buen saber gane terreno, para que el descrédito de una sabiduría de un valor incalculable no llegue a privarnos de un saber que la humanidad necesita”. (p. 54)

5. El chamán y las ceremonias de ayahuasca

Una ceremonia de ayahuasca es un ritual en el cual se consume la bebida tradicionalmente preparada a partir de la planta ayahuasca y otras plantas psicoactivas. Estas ceremonias son practicadas por diversas culturas indígenas de la Amazonía, como los Shipibo-Conibo, los Shuar, los Quechua y los Asháninka, entre otros. Una de estas ceremonias es, para los pueblos originarios tradicionales, un ritual de curación física, psíquica y social, explica Gastelumendi (2023). En una ceremonia de ayahuasca, el chamán desempeña un papel central y sagrado. Este individuo es considerado un intermediario entre el mundo humano y el mundo espiritual. Su presencia y habilidades son fundamentales para

dirigir y facilitar la experiencia ceremonial de aquellos que participan en el consumo del brebaje. Palma (2018) nos explica que el representante de esta comunión hombre-naturaleza también es conocido como curandero, shamán, chamán, maestro ayahuasquero, purguero y reverenciado como un *onaya* que quiere decir *hombre de conocimiento*. Esta persona especial es no solo el representante de la salud dentro de su comunidad, sino que concentra todo el aspecto religioso y mítico, ubicándose como un intermediario entre el hombre y los espíritus sagrados de la naturaleza, interpretando sus deseos, actuando como negociador e intermediario con las entidades o fuerzas agredidas u ofendidas, negociando con ellos y guiando los destinos de la comunidad.

El chamán trae consigo un profundo conocimiento de las plantas medicinales y las prácticas ceremoniales ancestrales. Ha sido iniciado en las tradiciones de su cultura y ha recibido enseñanzas específicas sobre el uso adecuado del ayahuasca y otras plantas sagradas. Con frecuencia, estas enseñanzas se transmiten de una generación a otra dentro de la comunidad. Los chamanes suelen ser individuos con una larga experiencia en la selva, lo que les proporciona un conocimiento directo sobre las medicinas naturales y tradicionales (MNT). Aunque no hayan recibido educación formal en áreas como bioquímica, medicina o psicología, los chamanes tienen una capacidad innata para descubrir y aprovechar las propiedades curativas que se encuentran en minerales, animales y plantas de la selva. Se basan en su experiencia y conexión con la naturaleza para desentrañar estos poderes sanadores. Acerca de los chamanes, es muy interesante lo mencionado por Cebrián (2005) cuando comenta en su libro *La Clara Visión. Chamanismo y Ayahuasca* que según Jung, complementando a su maestro Freud, las fuentes de las fuerzas curativas se encuentran en el inconsciente colectivo. De esta manera, el chamán actúa como mediador entre el inconsciente de la persona y el mundo espiritual o inconsciente colectivo, representando una herencia cultural compartida por distintas épocas a lo largo de la historia.

Es común que se utilicen herramientas como cantos, instrumentos musicales y oraciones para establecer un ambiente sagrado y propicio para la introspección y la sanación. Allen-Perkins (2018) sostiene que los *ícaros*, son los cantos o melodías que utilizan los chamanes ayahuasqueros durante los ceremoniales rituales que realizan. Se canta indistintamente tanto en español, quechua u otra lengua de la zona y su significado es de vital importancia en las ceremonias. Este canto chamánico es un instrumento curativo, de sabiduría y el vehículo de la energía del chamán, el símbolo real de su poder y conocimiento. Cada

chamán es dueño de sus ícaros y los va recitando según las necesidades de los participantes o momentos cruciales de la ceremonia. La presencia de los ícaros es, sin duda, fundamental en este tipo de ceremonias. Mabit (2012) explica que el ícaro es un lenguaje simbólico que alcanza en la mente humana efectos no racionales que inciden en la emotividad y regula las reacciones del sujeto. Representa la herramienta principal de manejo de los estados modificados de la consciencia.

De hecho, antes de que alguien tome la bebida, Gebhart-Sayer (1986) menciona que se lleva a cabo un proceso de purificación de esta mediante un cántico ícaro. Luego, el chamán canta suavemente sobre el paciente, utilizando un tono de voz alto y variando la melodía, el ritmo y el estado de ánimo según la disposición emocional del paciente.

Una de las funciones principales del chamán es proteger y cuidar la seguridad emocional y espiritual de los participantes. Está atento a las necesidades individuales de cada persona y puede ofrecer asistencia y consejo personalizado durante la experiencia. El chamán correctamente preparado está siempre listo para manejar situaciones difíciles o desafiantes que puedan surgir durante la ceremonia, brindando apoyo emocional y energético cuando sea necesario.

Además de su papel como guía espiritual, el chamán también puede desempeñar funciones curativas durante la ceremonia. Se cree que posee la capacidad de diagnosticar y tratar enfermedades físicas, emocionales y espirituales a través del uso ceremonial del ayahuasca y otras plantas medicinales. Sin embargo, los chamanes no han tenido un recorrido fácil para ser merecedores de reconocimiento. De hecho Mabit (2012), sostiene que el conocimiento subjetivo tiende a ser desvalorizado por el pensamiento moderno cuando lo presenta como fantasioso o poco riguroso, reservado a artistas o locos. En los años sesenta y setenta se planteó así regularmente que el chamán era un ser asocial con tendencias esquizofrénicas o psicóticas. Nadie hoy en día defiende esta tesis, resultante de la ignorancia y análisis distanciado de la realidad.

El ritual de toma de ayahuasca suele ser similar en varios pueblos indígenas tradicionales de la selva amazónica. Para su ingesta (unos 50-100ml) se requiere un ayuno que puede variar según las indicaciones del chamán. Gastelumendi (2023) menciona que, días previos a su consumo, se debe evitar ciertos alimentos, como picantes, ácidos y grasos, carnes

rojas, bebidas alcohólicas, etc. Se suspende el consumo de azúcar, sal, limón, etc. Lo curioso es que estas restricciones actuales fueron encontradas en los relatos de los evangelizadores católicos sobre los pueblos indígenas tradicionales amazónicos hace cientos de años, demostrando esta transmisión de conocimientos y prácticas de generación y generación. Toda esta práctica implica una limpieza y purificación del cuerpo y la mente, de manera que puede trabajar en tu organismo sin la interferencia de alimentos que den trabajo al organismo, y así el participante-paciente pueda recibir correctamente los efectos. Se recomienda suspender las relaciones sexuales, por lo menos unos tres días antes y después del consumo. Esto es simplemente porque se supone que después de una experiencia *regresiva*, los días posteriores a la toma deben ser momentos de mucha reflexión personal, elaborando lo ocurrido individualmente, por lo que se evita la fusión de energías que representa la actividad sexual.

6. Perspectivas sobre el ayahuasca

El debate sobre la percepción del ayahuasca como droga o medicina es complejo y multifacético, y ha generado opiniones encontradas en diferentes sectores de la sociedad. Por un lado, algunos lo consideran simplemente como una droga psicodélica, asociada con experiencias visionarias y estados alterados de conciencia. Por otro lado, hay quienes lo ven como una medicina tradicional con propiedades terapéuticas y potencial para el crecimiento espiritual y la sanación emocional. Lo que es cierto, es que a partir de los años 80, hubo un renovado interés en la Ayahuasca y otras plantas psicoactivas consideradas sagradas en diversas culturas ancestrales (como el peyote en México, la iboga en Gabón, el kava-kava en Vanuatu, entre otras), debido a la búsqueda de nuevas formas de terapia para el posible tratamiento de enfermedades mentales tales como ansiedad, depresión, trastorno de estrés post traumático o adicciones.

Al mismo tiempo, se plantea la interrogante sobre si la epidemia de adicciones en Occidente proviene precisamente de las plantas psicoactivas tradicionales cuyo uso ha sido distorsionado por la modernidad. Ejemplos de esto incluyen la transformación de la hoja de coca en cocaína, el tabaco consumido en forma de jugo que se convierte en un veneno al fumarlo, y el cannabis inicialmente utilizado con propósitos ceremoniales en la India que se convierte en una de las primeras sustancias adictivas en Occidente. Mientras que las culturas ancestrales no experimentaban la adicción, en Occidente surge este grave problema social colectivo como resultado del mal uso de las mismas plantas que históricamente permitieron a

esas culturas desarrollar su medicina, su espiritualidad y su cultura en general. Ante este planteamiento, surge la idea de que no son las plantas en sí mismas las que son inherentemente tóxicas, sino más bien su uso inadecuado o incorrecto. En otras palabras, la medicina occidental carece de herramientas adecuadas para abordar los fenómenos de modificación de la conciencia, en los cuales los maestros indígenas muestran habilidad y destreza en su manejo.

Aquellas personas que lo etiquetan como una droga suelen basarse en su contenido de sustancias psicoactivas, como la DMT, y en los efectos que puede producir en la mente y la percepción, como los estados alterados de conciencia. Ven el consumo de ayahuasca desde una perspectiva más ligada al ocio y la búsqueda de experiencias psicodélicas, a menudo asociadas con el consumo recreativo de sustancias. En este momento es importante destacar distintos estudios, como el de Bouso (2012) y Fabregas (2010), que han demostrado que es falso que el consumo de Ayahuasca conlleva a alteraciones neuropsicológicas o psicopatológicas tras consumos prolongados. Esto es importante dado que muchas veces el ayahuasca es visto con poca seriedad por la escasez de estudios sobre sus posibles efectos. No obstante, los cambios en los estados de conciencia son algo natural tanto en los seres humanos (durante el sueño, el ejercicio intenso o el orgasmo) como en los animales. Muchos investigadores, como Valiente-Barroso (2010) también los consideran esenciales para mantener una buena salud mental.

Por otro lado, quienes lo consideran una medicina destacan su uso ancestral en las culturas indígenas amazónicas con fines terapéuticos y ceremoniales. Se enfocan en los beneficios potenciales para la salud mental y emocional que se atribuyen al ayahuasca, incluyendo la capacidad para tratar trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno por estrés postraumático y la adicción, así como para facilitar procesos de introspección y crecimiento personal. Por ejemplo, hay mucho interés por lo propuesto por Gastelumendi (2023) ex presidente de la Sociedad Peruana de Psicoanálisis y las Asociación Psiquiátrica Peruana, en su libro *Psicoanálisis y Ayahuasca* el cual menciona que los insights con ayahuasca podrían ser similares a los que ocurren en una sesión psicoanalítica, pero con una diferencia importante, son más intensos y vivenciales al experimentarse sobre todo a través de visiones plásticas, tridimensionales, como escenificaciones en las que el sujeto solía estar presente. El impacto de estas visiones tenía un intenso e inmediato poder transformador. En suma, el potencial uso terapéutico del ayahuasca en el tratamiento de adicciones ha

despertado interés en los últimos años. Mabit (2012) nos explica que en 1996, un grupo de científicos norteamericanos y finlandeses realizan el primer y único estudio científico de gran dimensión sobre los resultados de la ingesta de ayahuasca a largo plazo (más de 10 años) con un grupo de control. El Proyecto Hoasca, como se denomina, demuestra que el uso crónico de ayahuasca en esas condiciones no altera la salud física ni mental de los consumidores asiduos, más bien se observa una mejora significativa de todos los parámetros de salud física y psicológica en comparación con el grupo de control. Numerosos miembros de esas comunidades se curaron de su dependencia a drogas y alcohol. (Callaway, 1996).

Los resultados del estudio realizado por la Dra. Rosa Giove en 2002 acerca del Proyecto Hoasca mostraron que, en un grupo de 100 ex pacientes contactados dos años después de salir del Centro, la tasa de recuperación es del 54%. Esta cifra se eleva al 67% cuando se considera sólo a aquellos pacientes que completaron el tratamiento y recibieron el alta terapéutica.

Con el afán de continuar estas investigaciones, se crea el centro Takiwasi en la amazonía peruana, cuya finalidad principal es la rehabilitación de pacientes toxicómanos y la investigación de las medicinas tradicionales. Funciona como ONG inscrita en registros públicos, con autorización de la Dirección Regional de Salud a la cual remite informes bimensuales. Su fundador, el Médico Jacques Mabit, nos comenta (Mabit, 2012) que se han realizado más de 2000 ceremonias de ayahuasca, en más de 20 años, lo que significa una observación presencial de unas 20,000 tomas individuales. En este centro se realizó un estudio que ha informado de los primeros 175 pacientes que participaron, de los cuales el 67% fueron dependientes a la pasta básica de cocaína y el 80% a alcohol o alcohol y otras sustancias. El seguimiento de los participantes por al menos dos años después de haber dejado el centro mostró que el 54% evitó la recaída, y adicionalmente demostraron indicadores de reintegración social, profesional y capacidad de soporte familiar.

Michaux (2011) afirma que surge la necesidad de un replanteamiento de los paradigmas epistemológicos hacia un nuevo paradigma donde se reconozca la importancia de la subjetividad en los procesos de salud-enfermedad-atención y en el cual la investigación analice no sólo los aspectos positivistas y cuantificables de la realidad, sino que también interprete los aspectos subjetivos y culturales del ser humano. Ya no sería el abordaje de la enfermedad, sino el conocimiento del ser humano y la enfermedad. Esto, en mi parecer, es un paso sustancial para la integración de las MNT en la ya establecida medicina tradicional, encontrando un balance desde el conocimiento, el respeto y la ciencia.

7. Introspección, autoconocimiento y ayahuasca

El vocablo introspección proviene del latín “introspicere”, que significa “inspeccionar dentro”. En términos generales y según la etimología, la introspección es la observación que el individuo hace de su propio mundo interior, de sus cogniciones, emociones, motivaciones y conductas (DRAE, 2004). La introspección nos ayuda a identificar patrones de pensamiento y comportamiento, así como a reconocer áreas de crecimiento y mejora personal. Además, nos permite procesar experiencias pasadas, resolver conflictos internos y tomar decisiones más alineadas con nuestros valores y metas.

El autoconocimiento es la capacidad de responder quién soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo . Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima (Suanes, 2009). Tener un autoconocimiento desarrollado es importante porque nos permite comprender nuestras fortalezas, debilidades, valores y motivaciones. Esta conciencia de nosotros mismos nos ayuda a tomar decisiones más informadas y alineadas con nuestros objetivos y deseos, a gestionar nuestras emociones de manera más efectiva y a mejorar nuestras relaciones interpersonales al ser más auténticos y empáticos. Además, el autoconocimiento nos brinda la oportunidad de crecer y desarrollarnos de manera personal y profesional, potenciando nuestro bienestar y sentido de realización en la vida.

Estos términos, por más que parezcan sinónimos, tienen algunas diferencias. Mientras que la introspección se centra en el proceso de reflexionar internamente, el autoconocimiento abarca un entendimiento más amplio y completo de uno mismo, que puede incluir la introspección pero también otros aspectos de nuestra identidad y experiencia personal.

Durante las ceremonias de ayahuasca, la introspección juega un papel fundamental en la experiencia de los participantes. La combinación de los efectos psicoactivos de la planta con el ambiente ritual y la guía del chamán facilita un proceso profundo de autoexploración y reflexión. Los individuos suelen sumergirse en un estado de conciencia alterada que les permite acceder a dimensiones internas de su ser que normalmente están fuera de su alcance en la vida cotidiana. Gastelumendi (2023), nos comenta que las visiones y sueños

desempeñan un papel crucial en el autoconocimiento tanto en el psicoanálisis como en la experiencia con ayahuasca, ya que ambas ofrecen la oportunidad de explorar la psique y alcanzar una comprensión más profunda de uno mismo y el mundo que los rodea. Asimismo, sustenta que tanto en la sesión psicoanalítica como en la ceremonia ayahuasquera, la presencia del silencio adquiere una principal relevancia, entendiéndose que el vínculo analítico-chamánico se teje entre silencios.

El self, se refiere a la sensación, percepción y concepción de ser quienes somos. Bajo esta línea, el proceso de expansión y modificación del self, durante la experiencia con ayahuasca, es notable, y el individuo puede experimentar una sensación de unidad profunda con el entorno (Gastelumendi, 2023). Los participantes pueden encontrarse, durante la toma, confrontados con aspectos de su personalidad, emociones reprimidas, traumas pasados y patrones de comportamiento que no habían reconocido previamente. La planta actúa como un catalizador para la liberación de tensiones emocionales y la confrontación de aspectos oscuros de la psique, lo que puede resultar en momentos de profunda introspección y autoaceptación. Millones & Lemlij (2009) plantean que en el camino del autodescubrimiento, la ayahuasca no es solo una *madre que sostiene* sino que también es una *madre que revela*. Este proceso se produce principalmente a través de las visiones, que, a diferencia de las alucinaciones, son pseudopercepciones que requieren atención para ser sostenidas en el escenario de la mente.

A corto plazo, la introspección durante las ceremonias de ayahuasca puede conducir a una sensación de claridad mental y una mayor comprensión de uno mismo y de los demás. Los participantes suelen informar sobre experiencias de revelación, insights profundos y una sensación renovada de conexión con su ser interior y el universo en su conjunto. Las ideas de Alizade (1995), al describir su experiencia con el brebaje, inciden en el reconocerse como parte del entorno, no como un ente aislado, y en vivir y actuar según este reconocimiento. Se refiere principalmente a sentimientos de elevada empatía y de una acción desinteresada hacia los demás seres humanos, incluso lejanos.

Se ha sugerido que las experiencias psicodélicas provocadas por la ayahuasca pueden ayudar a los individuos a explorar y confrontar los patrones de pensamiento y comportamiento subyacentes que contribuyen a su adicción. Un estudio presentado por Mabit (2007), concluye que las investigaciones posteriores sobre el uso adecuado de sustancias

alucinógenas, como la ayahuasca, deben orientarse hacia el tratamiento de adicciones, aumentando el análisis neurofarmacológico en el campo clínico y con especial consideración de la dimensión simbólica o religiosa operativa.

Hay que recordar que el término fármaco deriva de la palabra griega *pharmakon* que tiene el doble sentido de veneno y remedio. Para que este pueda llegar a envenenar o curar, todo depende de la dosis (véase la medicina hipocrática) o más bien de la forma en que el remedio es elaborado y contexto en el que es consumido (Cervi, 2019). Esta reflexión nos recuerda la importancia de abordar las sustancias psicoactivas con un enfoque holístico, considerando no solo sus propiedades químicas, sino también su impacto en el cuerpo, la mente y el espíritu. Al hacerlo, podemos aprovechar el potencial curativo de estas sustancias de manera segura y responsable, en armonía con los principios de la medicina natural e integrativa.

Durante una experiencia con ayahuasca, los participantes pueden experimentar una sensación de conexión con su ser interior, así como una comprensión más profunda de las causas subyacentes de su adicción y los cambios que necesitan realizar en sus vidas. Es por ello, que ya se está presentando literatura de los posibles beneficios del brebaje para tratar adicciones, tales como el artículo de (Thomas, Lucas, Rielle, Tupper, & Martina, 2013) el cual concluye afirmando que dado el potencial de la ayahuasca para reducir el sufrimiento personal y los costes sociales asociados a las adicciones, es necesario mayor investigación en terapias asistidas con ayahuasca para tratar adicciones. Además, se ha observado que la ayahuasca puede promover cambios en la percepción del yo, la identidad y la espiritualidad, así como reducir los niveles de ansiedad y depresión, que son comorbilidades comunes en personas con adicciones. Estos efectos pueden contribuir a un mayor sentido de autoaceptación y bienestar emocional, lo que puede ser beneficioso en el proceso de recuperación de la adicción. Mabit (2012) explica que la ayahuasca contribuye a tratar las dependencias no por constituir una sustitución a las sustancias adictivas de las cuales el paciente era adicto sino por permitir su desintoxicación por sus efectos purgativos y luego autorizando una auto-exploración de su mundo interno para resolver sus problemáticas psico-emocionales.

A largo plazo, el impacto del ayahuasca en el desarrollo del autoconocimiento puede ser significativo y duradero. Muchas personas experimentan cambios positivos en su forma

de pensar, sentir y comportarse después de una experiencia con ayahuasca, lo que puede llevar a una transformación personal profunda y duradera. El proceso de introspección iniciado durante las ceremonias puede continuar en los días, semanas y meses siguientes, permitiendo un crecimiento personal continuo y una mayor autoconciencia. Según los datos recogidos por Thomas (2013), esta nueva forma de tratamiento puede facilitar cambios positivos para la salud incluyendo la reducción de un uso problemático de cocaína, así como suponer un agente terapéutico para la transformación personal.

En un intento de comprobar el potencial uso terapéutico de ayahuasca para tratar adicciones, se encontraron distintos testimonios que prueban su eficiencia en distintas culturas, contextos y sustancias adictivas. Por ejemplo, un estudio estructurado realizado con 15 usuarios brasileños de ayahuasca, quienes la consumieron semanalmente durante 10 años, mostró que en ese momento ninguno de ellos presentaba trastorno de abuso de alcohol, depresión o ansiedad. Sin embargo, cinco de estos usuarios habían tenido problemas previos de abuso de alcohol, y cinco habían experimentado trastorno depresivo mayor o trastorno de ansiedad fóbica en algún momento (Grob, 1996). Por otro lado, un estudio que entrevistó a 32 miembros de la iglesia Santo Daime en Estados Unidos, quienes consumían ayahuasca semanalmente y participaron en un promedio de 269 ceremonias, reveló que 24 de ellos habían tenido problemas de abuso o dependencia de alcohol y drogas en el pasado, pero que 22 de estos estaban en remisión total al momento de la entrevista (Halpern, Sherwood, Passie, Blackwell, & Rutenber, 2008).

Además, otro estudio con una muestra más grande de 95 usuarios de ayahuasca, quienes la consumían dos veces al mes durante 15 años, mostró una reducción en el consumo de alcohol, barbitúricos, sedantes, cocaína, anfetaminas y solventes entre los usuarios actuales de ayahuasca. Sin embargo, todos los usuarios de ayahuasca habían usado cannabis previamente y continuaron haciéndolo (Fábregas, 2010).

Hay casos en que informan haber dejado inmediatamente su trabajo, al considerarlo demasiado degradante o insatisfactorio. Algunos incluso después de dejar su trabajo se dedicaron a ayudar a otros con ayahuasca. Esto puede explicarse debido a que la ayahuasca activa el sistema parasimpático que induce una desaceleración del sistema autónomo, con apaciguamiento a los tres niveles físico, mental y emocional. Surge entonces una sensación de paz interior, de liberación, de gran calma y el sujeto puede entonces integrar el sentido

profundo de sus vivencias, darse cuenta de qué manera sus mecanismos de vida están asociados a problemas personales resueltos según mecanismos inadecuados. Ello le permite descubrir nuevos modelos de comportamiento y encarar una forma de vida más adaptada a sus necesidades, objetivos y aptitudes. (Mabit, 2012)

8. Testimonios

Fue esencial establecer criterios claros para la selección de fuentes y participantes al abordar el tema del ayahuasca. En primer lugar, se consideró indispensable incluir una variedad de experiencias para capturar la diversidad de perspectivas y vivencias. Esto ayudó a evitar generalizaciones simplistas y a reconocer que las respuestas podrían variar entre individuos.

Los testimonios proporcionaron una oportunidad invaluable para entender los posibles beneficios terapéuticos y psicológicos del ayahuasca, así como los desafíos y controversias asociados. Se buscaron entrevistas con chamanes indígenas y personas de diversas culturas y profesiones que hubieran tenido experiencias con el ayahuasca, desde consumidores ocasionales hasta aquellos con amplia experiencia en rituales y ceremonias. También se buscó diversidad en términos de edad, ubicación geográfica, nivel socioeconómico y género para evitar sesgos.

Como criterio de exclusión, se evitó incluir ceremonias que utilizaran el ayahuasca de manera inapropiada o irresponsable, así como aquellas que involucraran servicios de dudosa procedencia o prácticas que no respetaran la tradición indígena. También se evitó centrarse exclusivamente en un solo grupo étnico para garantizar una representación más amplia y comprensiva de las prácticas culturales relacionadas con el ayahuasca. Se buscaron excluir testimonios sesgados o sensacionalistas para mantener una perspectiva objetiva sobre estas prácticas.

Al hablar de testimonios, las personas describen sus experiencias con el brebaje de distintas maneras, debido a distintos factores como la historia de vida, cultura, edad, etc. No obstante, en muchos de ellos se encuentran interesantes puntos en común. Es indispensable resaltar el trabajo realizado por Oña (2020), la cual recoge testimonios utilizando el método de autoinforme con preguntas abiertas, en modalidad online (esto permitió recoger

testimonios de distintas culturas/realidades sociales) extrayendo los datos más relevantes de 100 personas (63 hombres y 37 mujeres) de su experiencia con el brebaje. Los testimonios fueron codificados como UV + Número de participante para preservar su confidencialidad. En la pregunta de ¿qué significó el ayahuasca y esta experiencia para ustedes? Se recogieron, entre otros, los siguientes testimonios:

“Medicina que cura el alma, y algo más, que es difícil de describir con palabras” (UV 21)

“Es un espíritu poderoso, sabio, amoroso, que nos ayuda a entrar en contacto, primero con nosotros mismos, y luego con todo el universo.” (UV 32)

“Medicina, una verdadera medicina. Puede realmente sanar dolencias y enfermedades al permitir encontrar su origen, y también es muy buena para prevenir, ya que vuelve a conectarnos a nuestra esencia más profunda evitando que caigamos en estados no deseados.” (UV 35)

“Pasar las 5 horas de ritual es lo más maravilloso que había ocurrido en mi vida hasta ahora.” (UV 76)

Analizando las respuestas proporcionadas por los participantes, no solo de los ejemplificados sino de todo el estudio, se pueden extraer algunos puntos en común. En primer lugar, existe una clara percepción de la ayahuasca como una herramienta de sanación. Los testimonios sugieren que muchos participantes ven la ayahuasca como una forma de medicina que puede curar tanto el cuerpo como el alma. Este aspecto resalta la creencia en el potencial terapéutico de la ayahuasca para abordar problemas físicos, emocionales y espirituales. Querer sanar puede ser la mejor medicina, por lo que, a pesar de la subjetividad de cada usuario, el percibir esta experiencia como sanadora es ya un paso importante para los usuarios. Varios de ellos describen la experiencia con la ayahuasca como una oportunidad para entrar en contacto consigo mismos y con el universo. Esta percepción sugiere que la ayahuasca puede facilitar una sensación de unidad y conexión con lo divino y lo cósmico, lo que contribuye a su percepción como una herramienta espiritualmente significativa.

En términos de impacto, los testimonios también sugieren que la experiencia con la ayahuasca puede ser profundamente transformadora para algunos participantes. Se observa en las respuestas una expresión de asombro y gratitud hacia la experiencia, lo que sugiere que puede tener un impacto positivo y duradero en la vida de quienes la experimentan. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas conclusiones se basan en las experiencias

individuales de un grupo específico de participantes y pueden no ser representativas de todas las experiencias con la ayahuasca.

Los estudiosos de la temática sostienen la importancia de que un investigador de ayahuasca experimente personalmente con la sustancia porque proporciona una comprensión más profunda y empática de los efectos y experiencias asociadas con su consumo. Utilizando el propio cuerpo como laboratorio y fuente empírica, esta vivencia directa puede enriquecer su investigación al brindarle perspectivas más auténticas y significativas, lo que puede ayudar a contextualizar y comprender mejor los hallazgos obtenidos. Además, experimentar con la ayahuasca puede fomentar una mayor sensibilidad hacia las culturas y prácticas indígenas relacionadas con su uso, promoviendo así un enfoque más respetuoso y ético en la investigación. En ese contexto, distintos catedráticos en los últimos tiempos han dejado sus descripciones/testimonios personales. Resalto el trabajo de Naranjo (1979), quien en su intento de describir los efectos concluyó que los efectos que causa el consumo de ayahuasca pueden ser descritos en tres fases. En primer lugar se evidencian síntomas de tipo neurovegetativo tales como mareos, salivación, temblor fino generalizado, náuseas, así como un peristaltismo intensificado acompañado de dolores tipo cólico y vómitos, además de un incremento moderado de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. En este periodo también comienzan los efectos psicodélicos y la persona entra a un estado alterado de consciencia. En la segunda fase, estos efectos se intensifican con visiones sobre diferentes temas de índole cósmica y mítica. Finalmente, en la tercera fase, la persona entra en un profundo estado de introspección con libre asociación de ideas de intenso tono emocional que se conservan intensamente en la memoria.

Muchos afirman también haber desarrollado mucho su creatividad como consecuencia del consumo de ayahuasca, así como su dedicación, y haber reducido significativamente el estrés. En el estudio realizado por Oña (2020) el cual se dedicó a recoger testimonios de personas que han tomado este brebaje, se encontraron testimonios interesantes acerca de la creatividad posterior a la experiencia ayahuasquera. Por ejemplo, uno de los participantes (UV 74) sostuvo lo siguiente: “Soy arquitecto y la ayahuasca desarrolló mi capacidad de dibujo, mi imaginación, pero a su vez en la parte práctica de la vida me da mucho más por disfrutar y me permitió preocuparme menos por cosas que no puedo controlar.”

Un testimonio que me llamó por lo reciente e interesante fue el de una entrevista realizada por Romero (2024), el cual el participante “D. V.” sostuvo lo siguiente: “No lo veo como un fin, pero sí como un medio, porque hay mucho por aprender, la ayahuasca es simplemente una forma, un medio para entender otras cosas, cómo tú te vas a hacer cargo con eso que estás viendo [...] Porque me acuerdo que yo estaba en la selva por primera vez, yo pensé pucha, esto es como si me estuviera tomando el ADN de toda la tierra, la información ancestral, es lo que yo siento, en lugar de leer treinta mil libros, te tomas el ayahuasca y wow, de acuerdo al enfoque que tú le estás dando, ya te llevará a donde quieras ir, pero literalmente, para mí, es como si te tomaras el ADN del planeta.” (D.V., fragmento de entrevista, 2023)

Por otro lado, Pablo Amaringo fue un reconocido pintor peruano que creó una extensa colección de obras inspiradas en sus experiencias con la ayahuasca y la medicina tradicional amazónica. (1999) Sus pinturas detalladas y coloridas representan visiones de la selva, seres espirituales y paisajes surrealistas. (Imágenes disponibles en documento anexo)

Asimismo, Martina Hoffmann (2018) es una artista alemana que ha explorado la conexión entre el arte y la conciencia a través de su trabajo. Sus pinturas a menudo representan paisajes oníricos y figuras humanas en estados de trance, que evocan las experiencias vividas durante ceremonias de ayahuasca. (Imágenes disponibles en documento anexo)

LIMITACIONES

Algunos aspectos metodológicos y teóricos que pueden haber limitado este estudio son:

- A pesar de los criterios de selección, hay un claro sesgo cultural, teniendo en cuenta que la interpretación de los efectos terapéuticos del ayahuasca puede variar significativamente entre culturas, lo que puede influir en la comprensión y evaluación de sus beneficios.
- Los testimonios individuales son únicos y no necesariamente representativos de la experiencia general de todos los participantes, lo que dificulta la generalización de los resultados.

- Las personas que eligen participar en ceremonias de ayahuasca pueden tener ciertas características o predisposiciones que influyen en sus experiencias, lo que podría sesgar los resultados de los estudios. A esto se le conoce como sesgo de selección de participantes.
- La medición objetiva de los efectos terapéuticos del ayahuasca puede ser complicada debido a la naturaleza subjetiva de las experiencias psicodélicas y la falta de herramientas estandarizadas para evaluar estos efectos.
- La investigación sobre el ayahuasca enfrenta obstáculos legales y regulatorios, así como la falta de financiamiento y apoyo institucional, lo que limita la cantidad y calidad de los estudios disponibles.
- Además, es importante reconocer la posible presencia de sesgo del investigador en este estudio. El proceso de recolección y análisis de datos puede estar influenciado por las creencias, preconcepciones o experiencias previas del investigador con respecto al uso terapéutico del ayahuasca. Aunque se ha hecho un esfuerzo consciente por mantener la objetividad, la influencia subconsciente del investigador podría haber influido en la interpretación de los resultados. Este sesgo potencial debe ser tenido en cuenta al considerar las conclusiones del estudio y al interpretar sus implicaciones.

CONCLUSIONES

En conclusión, tanto los diversos estudios como los testimonios recopilados muestran que el ayahuasca puede ser efectivo en procesos de introspección y autoconocimiento, lo que sugiere su posible utilidad en el tratamiento de algunos trastornos mentales, tales como ansiedad, depresión, estrés post traumático y adicciones. Además, resalta la necesidad de considerar enfoques alternativos y complementarios en la atención de la salud, especialmente aquellos que provienen de la medicina natural y tradicional. Sin embargo, es importante realizar más investigaciones para comprender completamente los efectos, riesgos y beneficios del ayahuasca en estos contextos terapéuticos.

La combinación del consumo de ayahuasca, que provoca experiencias profundas, con intervenciones psicológicas antes y después de su ingesta, me lleva a considerar que podría ser una opción valiosa en complemento con las terapias convencionales. Por ello, la información recopilada y la realización general de este TFG me permite concluir que esta

planta tiene el potencial de ser una herramienta valiosa en el campo de la salud mental y el tratamiento de trastornos relacionados con el consumo de sustancias.

Es fundamental abordar el uso terapéutico de la ayahuasca con un enfoque integral que incluya la investigación científica rigurosa, pero también reconozca y valore el conocimiento acumulado a lo largo de generaciones en las prácticas tradicionales. Esto implica evitar la desinformación, el sensacionalismo, las medias verdades y proporcionar un espacio adecuado, de apertura mental, para que las comunidades que han utilizado el ayahuasca durante siglos compartan su sabiduría. Al hacerlo, no solo se enriquece nuestra comprensión de sus posibles beneficios terapéuticos, sino que también se respeta y preserva una parte importante de nuestro patrimonio cultural y medicinal.

Por lo tanto, es crucial no solo permitir la investigación científica sin restricciones para utilizar esta sustancia en el ámbito médico, sino también considerar cuidadosamente cómo se regulará legalmente. Si se regula como si fuera simplemente otra droga perjudicial, se estaría privando a la sociedad de una herramienta poderosa que podría ser beneficiosa para todos.

PROSPECTIVA

Para futuras investigaciones se podría realizar estudios a largo plazo (longitudinales) que sigan a los participantes antes, durante y después de las ceremonias de ayahuasca para comprender mejor los efectos a largo plazo y la evolución de las experiencias terapéuticas.

Además, se recomienda fomentar la colaboración entre antropólogos, psicólogos, médicos, neurocientíficos y expertos en medicina tradicional para abordar de manera integral los aspectos culturales, psicológicos, fisiológicos y sociales del uso del ayahuasca. Asimismo, podrían involucrar a las comunidades indígenas y a los participantes de ceremonias de ayahuasca en todas las etapas de la investigación, desde el diseño del estudio hasta la interpretación de los resultados, para garantizar la relevancia cultural y la ética en la investigación. En suma, es importante promover la educación pública sobre el uso seguro y responsable del ayahuasca, así como los posibles beneficios terapéuticos, para reducir estigmas y aumentar la comprensión y aceptación social. En suma se debe abogar por una regulación más flexible y basada en evidencia que facilite la investigación científica sobre el

ayahuasca, al tiempo que protege la seguridad y los derechos de los participantes y las comunidades involucradas.

Por último, se recomienda explorar el potencial del ayahuasca como una herramienta terapéutica para el tratamiento del abuso de sustancias, mediante estudios específicos que evalúen su eficacia en la reducción de la dependencia y la prevención de recaídas en individuos con trastornos por uso de sustancias. Estos estudios podrían examinar tanto los efectos psicológicos y fisiológicos del ayahuasca en relación con la adicción, como los posibles mecanismos de acción involucrados. Integrar esta perspectiva en la investigación futura contribuiría a ampliar el espectro de opciones terapéuticas disponibles y a abordar de manera más integral los desafíos asociados con el tratamiento del abuso de sustancias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alizade, A. M. (1995). *Clínica con la muerte*. Buenos Aires: Amorrortu.

Almendro, M. (2023). *The Labyrinth of Ayahuasca*. Cambridge Scholars Publishing.

Aliño Costa, M., Gadea Doménech, M., Perez San Miguel, J., & Espert Tortajada, R. (2015). Ayahuasca: farmacología, efectos agudos, potencial terapéutico y rituales. *Revista Española de Drogodependencias*, 40(2), 75-91.

Amaringo, P., & Luna, L. (1999). *Ayahuasca Visions: The Religious Iconography of a Peruvian Shaman--Unveiling the Sacred Mysteries of Ayahuasca*. North Atlantic Books.

Anderson, B. T. (2012). Ayahuasca as antidepressant? Psychedelics and styles of reasoning in psychiatry. *Anthropology of Consciousness*, 23(1), 44-59.

Ayala, J. H., Bajero, P., & Pino, V. (2020). Evaluation of structurally different ionic liquid-based surfactants in a green microwave-assisted extraction for the flavonoids profile determination of *Mangifera* sp. and *Passiflora* sp. leaves from Canary Islands. *Molecules*, 25(20), 4734.

Barbosa, P. C. R., Giglio, J. S., & Dalgalarro, P. (2005). Altered states of consciousness and short-term 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.

Barbanoj, M., & Riba, J. (2016). Bringing ayahuasca to the clinical research laboratory. *Journal of Psychoactive Drugs*.

Bouso, J., & Riba, J. (2011). An overview of the literature on the pharmacology and neuropsychiatric long term effects of ayahuasca. *Translational Research Network*, 661(2).

Blewett, D. B., & Chwelos, N. (2005). *Handbook for the Therapeutic Use of LSD-25: Individual and Group Procedures*. Regina, Saskatchewan. (Trabajo original publicado en 1959).

Carmona Pentón, C. R., & Plaín Pazos, C. (2020). Necesidad de fomentar hábitos de estudios con la implementación del Plan E en la carrera de Medicina. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).

Casamayor, D., Pérez Campos, Y. E., Morales Guerrero, I., Castellanos Coloma, I., & González Heredia, E. (2014). Algunas consideraciones sobre el surgimiento y la evolución de la medicina natural y tradicional. *Medisan*, 18(10), 1467-1474.

Castillo, E. C., Castillo, C. C., & Godoy, J. Z. (2020). Revisión bibliográfica de la ayahuasca y su uso terapéutico. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 5(3), 118-123.

Cebrián, M. (2005). *La clara visión. Chamanismo y ayahuasca*. LibrosEnRed.

Cervi, F., Friso, F., Saucedo, G., Biolcati, R., Torres, J., & Politi, M. (2019). La experiencia de la comunidad terapéutica "Centro Takiwasi" en el contexto de la medicina natural e integrativa. *Medicina Naturista*, 13(2), 12-19.

Dethlefsen, T., & Dahlke, R. (2014). *La enfermedad como camino: un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*. Debolsillo.

Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (DRAE). (2004). *Vigésima primera edición*. Madrid, España: Real Academia Española.

Espinoza, A. V. (2002). Antropología andina supervivencia de la medicina tradicional. *Situa*, 20(1-2), 13-17.

Fábregas, J. M., González, D., Fondevila, S., Cutchet, M., Fernández, X., Barbosa, P. C.

Fericgla, J. M. (2018). *Informe pericial sobre la ayahuasca*. España: Fundació Josep M. Fericgla.

Franzen, F., & Gross, H. (1965). Tryptamine, N,N-dimethyltryptamine, N,N-dimethyl-5-hydroxytryptamine and 5-methoxytryptamine in human blood and urine. *Nature*, 206(988), 1052.

Gebhart-Sayer, A. (1986). Inca tales of the Shipibo-Conibo. Unpublished manuscript, Völkerkundliches Institut, University of Tübingen, Germany.

García Salman, J. D. (2013). Consideraciones sobre la medicina natural y tradicional, el método científico y el sistema de salud cubano. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39, 540-555.

Gastelumendi, E. (2023). Psicoanálisis y ayahuasca. *Revista 12 SPP*.

Gregor Barié, C. (2014). Nuevas narrativas constitucionales en Bolivia y Ecuador: el buen vivir y los derechos de la naturaleza. *Latinoamérica. Revista de Estudios Latinoamericanos*, 59, 9-40.

Grob, C. S., Mckenna, D. J., Callaway, J. C., Brito, G. S., Neves, E. S., Oberlaender, G., ... & Boone, K. B. (1996). Human psychopharmacology of hoasca, a plant hallucinogen used in ritual context in Brazil. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 184(2), 86-94.

Halpern, J. H., Sherwood, A. R., Passie, T., Blackwell, K. C., & Rutenber, A. J. (2008). Evidence of health and safety in American members of a religion who use a hallucinogenic sacrament. *Medical Science Monitor*, 14(8), SR15-SR22.

Hoffmann, M. (2018, April). Love, loss, and aliens: The art of Martina Hoffmann. *LA Yoga Magazine*. [Enlace]

Hurtado, L. (2000). Perfil cultural del shamanismo de la Amazonía peruana. En *Shamán: la Búsqueda* (pp. 225-269). Córdoba: Imprenta San Pablo.

Kohn, E. (1992). La cultura médica de los runas de la región amazónica ecuatoriana. En *Salud e Interculturalidad en América Latina: Perspectivas Antropológicas* (pp. 11-34). Quito: Ediciones Abya-Yala.

Labate, B. C., dos Santos, R. G., Strassman, R., Anderson, B. T., & Mizumoto, S. (2014). Effect of Santo Daime membership on substance dependence. En *The Therapeutic Use of Ayahuasca* (pp. 153-159).

Lemlij, M., & Millones, L. (2009). *Alucinógenos y chamanismo: La otra curación*. Lima: Fondo Editorial Sidea.

Mabit, J. (2012). Ayahuasca y su papel de facilitador en psicoterapia. Recuperado de [enlace]

Maliza, M. E. M., Oña, L. X. C., Baldeón, K. D. J., & Endara, M. D. R. M. (2020). El uso de la medicina ancestral como alternativa al uso indebido de fármacos químicos. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

Marín-Gutiérrez, I., Allen-Perkins, D. A., Arauz, L. G. E., Gutiérrez, I. M., Becerra, M. H., & Aldonza, A. C. (2015). Los cantos ícaros en la Amazonía ecuatoriana y peruana. [Enlace]

- Michaux, J. (2004). Hacia un sistema de salud intercultural en Bolivia: de la tolerancia a la necesidad sentida. En G. Fernández (Ed.), *Salud e Interculturalidad en América Latina: Perspectivas Antropológicas* (pp. 107-128). Quito: Ediciones Abya-Yala.
- Naranjo P. Hallucinogenic plant use and related indigenous belief systems in the Ecuadorian Amazon. *J Ethnopharmacol*, 1(2), 121-45.
- Oña, G. (2020). *Ayahuasca. Una medicina que cambia nuestra vida*. Psicología On-line. Recuperado de [enlace]
- Orbera L, Sosa U. La energía piramidal y su presencia en la medicina cubana. *Rev Cubana Med Gen Integl*, 19(2), 111-3.
- Organización Mundial de la Salud. (1978). *The Promotion and Development of Traditional Medicine: Report of a WHO Meeting* (WHO Technical Report Series, No. 622).
- Organización Mundial de la Salud. (2013). WHO Director-General addresses Traditional Medicine Forum [Discurso].
- Palma, D. (2018). *Ayahuasca. La Medicina del Alma* (pp. 1-56).
- Ríos, Ó., Hernández, M., Lemlij, M., & León, F. (1964). Estudios sobre la harmina y el ayahuasca I. Descripción fenomenológica y evaluación clínica del psicossíndrome. *Revista de Ciencias Psicológicas y Neurológicas*, 1(2), 211-33.
- Rojas Ochoa, F., Silva Ayçaguer, L. C., Sansó Soberats, F., & Alonso Galbán, P. (2013). El debate sobre la Medicina Natural y Tradicional y sus implicaciones para la salud pública. *Revista cubana de salud pública*, 39, 107-123.
- Romero, G. (2024). *Construcción de narrativas sobre ayahuasca desde la industria del turismo místico en el distrito de Písaq, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC. Recuperado de [enlace]
- Rosenthal, D. (1999). Introspection. En *The MIT Encyclopedia of the Cognitive Science* (pp.419- 421). Massachusetts, USA: The MIT Press
- Schultes, R. E. (1970). The plant kingdom and hallucinogens (part III). *Bulletin on Narcotics*, 22(1), 25-53.
- Strassman, R. J., Qualls, C. R., Uhlenhuth, E. H., & Kellner, R. (1994). Dose-response study of N,N-dimethyltryptamine in humans. II. Subjective effects and preliminary results of a new rating scale. *Arch Gen Psychiatry*, 51(2), 98-108.
- Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación*, 3(5), 1-9.

Pazos, C. P., de Alejo Plain, A. P., & Viera, Y. R. (2019). La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(2), 1-18.

Pulsan A, García Collado M, Fernández Ortega M, Torres Quiala M. Fitoterapia y apiterapia en la obra de José Martí. *Revista Información Científica*, 92(4), 945-55. Acceso: 26/09/2017.

Thomas, P. Lucas, N. Rielle, K. Tupper & G. Martina. (2013). Ayahuasca-Assisted therapy for addiction: Results from a preliminary observational study in Canada. *Current drug abuse reviews*, Volumen 6(13). De MAPS página web.

Tohom García, J. G. (2013). Utilización y enseñanza de la medicina natural: caso de Paxtocá, Totonicapán.

Ultima Hora. (2023, abril 23). Víctimas de falsos chamanes y líderes: testimonios de sus experiencias. *Ultima Hora*. [Enlace]

Valiente-Barroso, C., & García-García, E. (2010). Aspectos neurológicos relativos a estados alterados de conciencia asociados a la espiritualidad. *Revista de neurología*, 51(4), 226-236.

ANEXOS

Los anexos serán adjuntados como documento independiente.