

# Efectos de la ayahuasca para personas que nunca han tomado

Dr. Josep M<sup>a</sup> Fericgla



**FUNDACIÓ JOSEP M. FERICGLA**  
Societat d'Etnopsicologia Aplicada

# **Efectos de la ayahuasca para personas que nunca han tomado**

Dr. Josep M<sup>a</sup> Fericgla  
Dr. en Antropología cultural



**FUNDACIÓ JOSEP M. FERICGLA**

PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LOS ESTADOS DE CONSCIENCIA Y EL DESARROLLO ARMÓNICO DEL SER HUMANO

¿Qué efecto tiene la ayahuasca? ¿Qué produce? ¿Cómo son las visiones de la ayahuasca? ¿Es cierto que hace vomitar? Estas preguntas son frecuentes entre personas que nunca han tenido la experiencia de tomar ayahuasca y sienten interés. La respuesta no es fácil ni simple. Probablemente, es imposible explicarlo con total precisión ya que el efecto de esta mixtura vegetal milenaria está más allá del sentido de las palabras. ¿Cómo se puede explicar lo que se siente estando enamorado a alguien que nunca lo ha experimentado? ¿Cómo se puede describir el color azul marino a un invidente de nacimiento o el sonido recogido de un oboe a un sordo que nunca haya oído? Invito al lector a que intente describirlo antes de seguir leyendo, es probable que comprenda la dificultad de presentar el efecto de la ayahuasca a quien nunca haya experimentado algo tan inefable. “¿Tan diferente es a todo lo habitual?”, puede preguntarse alguien. No, no lo es, al contrario. Es paradójico de entrada, pero el efecto de la ayahuasca resulta profundamente familiar y conocido. Es algo natural y tan familiar como las visiones oníricas. En realidad, las visiones de la ayahuasca son de la misma calidad que el mundo de los sueños y, al igual que con los sueños, si la persona que está arrobada por las visiones de ayahuasca abre los ojos, aterriza al instante en la realidad material que le envuelve.

Así pues, podemos decir -provisionalmente- que la ayahuasca es una sustancia visionaria. Sí, suele provocar visiones aunque no a todo el mundo y, de todas formas, es visionaria no alucinógena.

No hay que comparar el efecto de la ayahuasca con el de las sustancias psicoactivas de uso lúdico: las personas comparamos lo nuevo con lo ya conocido aunque no esté relacionado (y ésta, atención, es la gran fuente de errores de la humanidad). El mundo visionario de gran intensidad emocional y conexión espiritual al que conduce la ayahuasca, está lejos del efecto del éxtasis o MDMA, del LSD, de la marihuana y mucho más lejos del efecto de la cocaína, la heroína, el speed, el alcohol y el resto de psicótrópos de uso recreativo. Dicho esto, abramos ahora un intento de descripción.

¿Qué es la ayahuasca? Escuetamente, es una mixtura vegetal que se usa desde hace milenios entre los pueblos indígenas de la Amazonía venezolana, colombiana, ecuatoriana, peruana, boliviana y brasileña para ‘ver’ y para tener más ganas de vivir. Es visionaria y no lo es a la vez, depende de la persona, de su estado emocional y de su disposición previa hacia la percepción grandiosa que abre la ayahuasca.

Sabemos que la ayahuasca activa un rinconcito de nuestro cerebro donde se almacena la memoria emocional. También sabemos que activa otro rinconcito del sistema nervioso central desde donde se toman las decisiones, actuando de enlace entre diversas funciones cerebrales. En resumen, con la ayahuasca se despiertan los circuitos y mecanismos biológicos que permiten crear nuevas conexiones en nuestro cerebro. ¿Qué obtenemos de estas nuevas conexiones? Mucho, son la base estructural de nuestra existencia. Se puede decir que funcionan como el sistema operativo que rige nuestra conducta, con lo que la ancestral mixtura amazónica actúa como una poderosa herramienta que permite reprogramar nuestro ser hacia un estado de calma y fuerza interior. Teniendo en cuenta que el estrés contribuye a agravar numerosas enfermedades, el potencial de sanación de la ayahuasca -y así se ha usado durante milenios- no se limita a la psique sino que puede usarse para tratar una larga lista de padecimientos.

Pero no todo vale, es necesario un cierto proceso de aprendizaje para apreciar completamente el efecto de la ayahuasca, de ahí que, según mis investigaciones, aproximadamente la mitad de las personas, la primera vez que ingieren no saben reconocer el efecto de la mixtura. Les hace efecto, sin duda y como verifiqué por medio de electroencefalogramas, pero no lo reconocen, se percatan de que ‘algo’ les ha pasado por factores laterales. Por ejemplo, no es infrecuente que las personas que toman por primera vez y no perciben conscientemente el efecto, se sorprendan al acabar la sesión cuando miran su reloj: “¡No puede ser! Han pasado cuatro hora pero tengo la sensación de que hemos estado máximo media hora ahí sentados. ¿Se habrá dañado mi reloj?”. No, tu reloj funciona bien, hemos estado cuatro o seis horas ahí sentados, pero no lo has notado y tampoco te has dormido.

¿Siempre es la misma mezcla de plantas? Otra pregunta frecuente. No entraré a tratar aspectos antropológicos, etnobotánicos ni farmacológicos de la ayahuasca, aunque son de gran interés para nuestros científicos y hay numerosos estudios sobre ello que van aumentando cada año.

La ayahuasca se prepara mezclando dos o más vegetales muy específicos y hay cierta variedad de posibles combinaciones. Dando el enorme salto cultural que exige el símil, podríamos compararla con el vino del que hay muchas variedades, graduaciones etílicas, con y sin gas, de diversos sabores, efectos y colores, aunque para denominarlo usemos el término genérico, vino.

La preparación de la mixtura amazónica varía según los grupos indígenas, los médicos nativos o chamanes que la preparan y el fin del consumo, guardando cada uno celosamente el secreto de su decocción personal. A pesar de ello, la ayahuasca es la mixtura por excelencia del mundo amazónico, es el nexo de unión entre diversas culturas que tienen en común el consumo individual o grupal de la bebida visionaria. Así pues ¿Cuáles son los fines del consumo en la Amazonía indígena? Abarcan desde la curación de un malestar psicológico individual o grupal, a resolver lo que creen ser influencias ajenas sobre la propia vida, a curar dolores físicos, buscar una experiencia de contenido espiritual o una revelación personal que les dé más fuerza y ánimos para vivir. También se consume para tomar decisiones, para experimentar un gozo y una paz interna muy profundas, para pedir a su Dios que les ayude en los problemas de la vida, para tener visiones de sí mismos o de otros, y para configurar el propio futuro. Pero no se usa la ayahuasca como recurso oracular, que es como suele mal entenderse en Occidente, sino literalmente para prefigurar el futuro personal o grupal teniendo visiones de ello.

La mayoría de estos grupos indígenas tienen el convencimiento de que lo que ven durante la sesión de ayahuasca les sucederá porque lo han visto. De ahí que cuando una persona tiene visiones trágicas de su futuro, vi-

siones que no son agradables, dispone, según estos pueblos, de una nueva oportunidad tomando ayahuasca y tratando de cambiar su propio destino con nuevas y mejores visiones. Y este objetivo indígena no es algo que ande lejos de lo que propugna nuestra psicología sistémica con las constelaciones familiares, la PNL y otras escuelas contemporáneas de psicología del propósito.

Si un amazónico toma varias veces ayahuasca y no consigue mejorar las visiones que prefiguran su futuro, entiende que algún chamán enemigo, con más fuerza personal que el propio sujeto, las ha puesto ahí para hacerle algún daño, algo que puede parecer tan sorprendente en Occidente como habitual entre los pueblos de la Alta Amazonía. En tal caso, el sujeto acude a un chamán propicio para que trate de cambiar su futuro con otras visiones. ¿No os recuerda la forma de operar de nuestros psicoterapeutas?

En términos occidentales, repito, se puede afirmar que la ayahuasca es una decocción psicoactiva visionaria, no alucinógena, de utilidad en ciertos tratamientos terapéuticos y de autoconocimiento. Está siendo estudiada y utilizada desde hace tiempo por antropólogos, farmacólogos, psicólogos y psiquiatras de todo el mundo como herramienta para resolver diversos problemas. En especial, para ayudar a personas que necesitan erradicar de sí conductas y hábitos dañinos. Su uso para resolver adicciones es un hecho en países como Brasil y Perú, donde es uno de los tratamientos más punteros para las dependencias, depresiones y, en general, para la falta de sentido de la vida, de lo que derivan numerosos trastornos neuróticos, depresivos, ansiosos, problemas de personalidad y demás.

En Europa depende de la legislación de cada país, aunque en general se usa por parte de algún psicoterapeuta de vanguardia a escondidas para evitar posibles problemas con la Leyes.

Visto lo anterior y, como se suele decir, ahora la pregunta del millón: ”¿Qué me va a pasar si tomo ayahuasca?”. Nada malo, a menos que no sufras alguna enfermedad psiquiátrica severa, algo extremadamente minoritario, y aun así puede ser beneficioso si se sabe usar de forma terapéutica. Te ayudará a estar mejor en el mundo y a apreciar el sentido de la vida. A veces, muy pocas, el hecho de confrontarse uno consigo mismo genera un estado de ansiedad temporal, hasta que uno o una es capaz de empezar a soportarse a sí mismo.

En una primera fase, que puede ser en la primera sesión o tras varias sesiones -depende de cada persona, de sus resistencias psicológicas y rigidez-, te verás como realmente eres, si eres capaz de soportarlo. Experimentarás las emociones con una intensidad y consciencia inhabituales. En una segunda fase -de nuevo, depende de cada persona y puede darse en la misma sesión o varias sesiones después-, el sujeto ve activada su memoria lejana pudiendo tener visiones de su pasado, acompañado de una sensación muy corpórea de estar limpiando ese pasado. “La ayahuasca me ha limpiado el alma”, es una expresión habitual entre consumidores primerizos. Los indígenas amazónicos shuar, entre los que conviví y de los que aprendí la preparación y el uso de la mixtura, dicen que la ayahuasca -entre ellos natem<sup>a</sup>- primero limpia el cuerpo y después de limpiar el cuerpo limpia el alma. ¿Cómo limpia el cuerpo? A veces, con una intensa necesidad de vomitar o excretar, y con esta drástica limpieza el cuerpo se hace más liviano y sana. En consecuencia y sin supersticiones extrañas sobre el tema, es adecuado realizar un dieta saludable y suave desde un día o dos antes de la experiencia, en especial no comer ajo, ni cebolla ni tomar excitantes fuertes, como el café. También nuestros médicos coinciden en que la mayoría de enfermedades empiezan por el aparato digestivo. Así, tras vomitar, los músculos pectorales, abdominales y el plexo solar se relajan permitiendo que las emociones fluyan más.

Tercera fase. Una vez limpiado el cuerpo de restos tóxicos y la psique de la guerra civil que todos llevamos dentro, se entra en un estado de paz profunda y de gozo, de abandono consciente a la experiencia visionaria. La persona, si es capaz, se siente formando parte de algo mucho mayor que ella misma, formando parte de la Vida, de Dios, de la Naturaleza. El sujeto descubre que la propia experiencia es el fin último del paso por la Tierra, la experiencia suprema y el aprender a abandonarse a ella sin el constante control temeroso de lo que los psicólogos llaman el ego, nuestro útil tirano interior que no nos deja en paz a menos que no sepamos como entretenerlo. Y parar las voces internas no significa dejar de ser consciente, al contrario.

Un buen amigo me lo describió así: “en tus talleres para despertar a la vida a través de la muerte, -los talleres que creé hace 20 años a partir de la respiración holorénica- es como ver mi vida en un escaparate, la observo desde fuera y puedo evaluarla sin juzgarme. Con la ayahuasca es como ver mi vida dentro del escaparate, pero yo estoy también dentro. La veo y la experimento a la vez con intensidad”.

La ayahuasca disuelve las dimensiones banales de la vida, sumerge al sujeto en un universo grande, inmenso, sin tiempo, un universo que no se puede controlar y obliga la persona a abandonarse como un niño en brazos de su padre. Cuanto más se abandona uno a la experiencia, más saca de ella. El mundo inmenso al que encamina la ayahuasca es un universo de armonía, coherencia y amor (sí, uso este vocablo, amor, a pesar del temor de ser mal entendido por el necio uso a que se le somete continuamente).

La ayahuasca abre la percepción a una dimensión diferente, en cierta forma incontrolable. Las situaciones de la vida y uno mismo se ven desde una perspectiva nueva, inexplicable a quien nunca lo ha experimentado, más esencial.

También se puede hablar del efecto como si la mixtura tuviera voluntad propia, de ahí que hay quien habla de ‘plantas maestro’. Personalmente me



parece una forma un tanto naïf de hablar, pero lo puedo entender. ¿Qué enseña este ‘maestro’? A verse uno mismo en su esencia, en su naturaleza más verdadera... hasta donde cada uno lo pueda soportar, repito, y hasta donde cada uno esté dispuesto a ser honesto consigo mismo.

Es normal -y hasta cierto punto inevitable- que las personas esperen pirotecnia interior, quieran ver luces, saltos mortales, colores brillantes, visiones, excitación... ¡luz, cámara, acción! No amigos, no es así. Poco a poco, el sujeto que ha tomado ayahuasca por primera vez va percibiendo y descubriendo que no es esto lo que debe esperar, se da cuenta que la mixtura vegetal lo va encaminando por senderos más sutiles, de que uno debe ir dejándose llevar hasta el final, hasta el final de la experiencia. Y al final, en medio de un estado de paz profunda y de arrobamiento ante la inmensidad de lo que está percibiendo, no queda más que balbucear en voz queda: “Ah... es esto”. Entonces, la persona se gira, mira a los ojos del amigo que tiene cerca y, sin palabras, sabe que está experimentando o incluso viendo la misma eternidad.

Al final, siempre hay alguien que comentará: “Yo no he visto nada de nada ¿Qué me pasa?”, y mi respuesta será: “¿Has mirado qué hora es?”. “¡Caramba, han pasado cinco horas ¿Cómo puede ser? Tengo la sensación... pero no, no me he dormido”. Y de nuevo mi respuesta será: “Nadie puede estar cinco horas sentado a oscuras sin dormirse a los quince minutos. Intenta otro día, tal vez pronto encuentres la fuerza y el sentido de tu existencia más allá de las palabras”.

No es necesario comentarlo pero, para acabar, no me resisto a hacerlo. La ayahuasca está adquiriendo cierta moda y cada día hay más oferta de sesiones por parte de una especie de Quijotes de la Mancha actuales quienes, en lugar de la armadura trasnochada y lanza oxidada, visten plumas de papagayo en la cabeza, tratan de salvar la vida a los demás y se hacen llamar neochamanes, guías espirituales, facilitadores de experiencias trascendentes, sanadores cuánticos y otras inefables expresiones por el estilo. No quiero

decir que no existan chamanes reales y pilotos seguros para estos vuelos, los hay, sino que lo que abunda son los Quijotes de la Mancha y los crédulos Sancho Panza que los siguen sin el menor sentido crítico. Simplemente, si quieres tener una experiencia de la grandeza a la que puede encaminar la ayahuasca, sé escéptico con la moda y asegúrate de que quien llevará la sesión es alguien con experiencia real y conocimientos sólidos, alguien que mire de frente y te despierte confianza. Y esto no tiene que ver con el color de la piel o el acento latino en el habla. Suerte.