

De riesgos y placeres

Manual para entender las drogas

David Pere Martínez Oró
Joan Pallarés Gómez
(eds.)

editorial
MILENIO

ALUCINÓGENOS ETNOBOTÁNICOS

José Carlos BOUSO

Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques – IMIM
International Center for Ethnobotanical Education, Research & Service – ICEERS
jbouso@iceers.org

Introducción

La historia de la humanidad es la historia de la utilización de los recursos naturales con fines para facilitar la adaptación a los ecosistemas, aumentar la supervivencia y ganar en comodidad y en calidad de vida. El medio natural ha provisto siempre al ser humano de recursos para ello y el ingenio humano ha ido extrayendo de esos recursos maneras eficientes para aprovecharlos en su beneficio. En un pasado prehistórico, cuando se vivía de forma nómada en grupos pequeños en los que no había necesidad de almacenar recursos, este conocimiento se transmitía oralmente, de generación en generación. Y el conocimiento no ha sido simplemente conocimiento acumulado, sino que cada nueva generación creaba conocimiento nuevo aplicando estrategias cognitivas a la resolución de problemas cambiantes. Esto es lo que permitió, en un tiempo record de algunos miles de años, pasar de ser un grupo de apenas unos pocos cientos de individuos viviendo en áreas geográficas extremadamente circunscritas, a multiplicar la población por miles de millones y colonizar el planeta entero.

Sin duda, esta multiplicación exponencial de la población y la consiguiente colonización del planeta se ha producido gracias a la especial habilidad de los seres humanos para encontrar remedios naturales capaces de aliviar el sufrimiento intrínseco al hecho de vivir, ya fuera éste causado por males físicos o por psicológicos. Como especie social, todo sufrimiento psíquico de un individuo singular viene determinado por su relación con respecto al grupo. Nuestros antepasados, igual que fueron sumamente hábiles en el descubrimiento y refinamiento de drogas naturales que aliviaran el sufrimiento físico y las enfermedades, también lo fueron en el descubrimiento y refinamiento de drogas naturales que aliviaran el sufrimiento psíquico, no porque atajaran los síntomas orgánicos subyacentes a aquellos, sino por ser drogas sumamente eficaces en la integración social cuando se consumen en el contexto de rituales más o menos estructurados pero que en cualquier caso contienen una lógica interna: se trata de rituales en los que participaba toda la comunidad, ya que toda en su conjunto se sentía responsable del beneficio común por ser este

la clave para el beneficio individual. Los rituales ancestrales se hacían de noche, se bailaba, se tocaba música rítmica, se invocaba a los antepasados y se consumían drogas psicoactivas, principalmente de perfil alucinógeno. La comunidad comulgaba entonces con la cosmovisión de la tribu, las asperezas interpersonales se limaban y los conflictos originados por el choque individuo-grupo se disolvían en el océano del éxtasis. En la unidad de las culturas primigenias medicina y recreación constituían las dos caras de una misma moneda: el bienestar biopsicosocial tal y como lo entienden hoy día las ciencias de la salud.

Si hoy día el conocimiento de las ciencias de la vida en general, y de la farmacología en particular, recae en esas figuras de bata blanca llamadas científicos, en los contextos tradicionales su conocimiento recaía en esas figuras con atuendos floridos de plumas y comportamientos aparentemente excéntricos llamados chamanes. Los chamanes utilizaban su conocimiento botánico para hacer el bien en sus comunidades. Pero la propia naturaleza, tanto de este tipo particular de sustancias, como la de las prácticas rituales en las que su utilización se circunscribía, posibilitaba su utilización con fines “malévolos”: los brujos encarnarían las figuras de los agentes de enfermedad. La base para estas intervenciones, buenas o malas y, digamos, mágicas, se debían a que, para las culturas tradicionales, era en el mundo espiritual donde se jugaba la batalla por la supervivencia. El mundo espiritual es un universo paralelo en el que moran entidades incorpóreas y solo visibles para aquel que se aventura a adentrarse en él mediante la ingesta de plantas alucinógenas. Cuanto más conocimiento de este mundo espiritual tiene el chamán, más poder personal adquiere al ser más capaz de aliarse con estas entidades tanto para hacer el bien, como para hacer el mal. Siendo el mundo espiritual el responsable último de lo que ocurre en el mundo material, adentrarse en él es la única forma de vivir en bienestar, de curar las enfermedades o de inflingírselas a otros.

Sobre el concepto de “alucinógenos etnobotánicos”

He elegido el término de alucinógenos etnobotánicos porque las sustancias que van a ser tratadas en este capítulo lo que tienen de particular, respecto al resto de los alucinógenos, no son sus efectos ni sus propiedades farmacológicas (salvando las idiosincrasias que existen entre drogas, claro), sino el contexto concreto en el que se utilizan. Drogas como la psilocibina y los hongos psilocibios, la LSD, los cactus mescalínicos (San Pedro y peyote), la DMT (N,N-Dimetiltriptamina), el 2C-B y tantas otras drogas alucinógenas, sean de origen vegetal o de síntesis, comparten propiedades psicofarmacológicas. Sin embargo, las que se tratarán aquí son especiales, no por dichas propiedades, sino porque se han popularizado en Occidente por usarse con fines espirituales, no en el sentido de tener un éxtasis místico de comunión divina, ni

tampoco psiconáutico, sino en el de adentrarse en el mundo en el que habitan las entidades espirituales, siempre de mano de un chamán o de alguien que presuntamente domine ese mundo, para conseguir un bienestar personal que va más allá de la mera diversión. Los “alucinógenos etnobotánicos” serían pues aquellas sustancias vegetales utilizadas en Occidente en un contexto “simulado” respecto al original. En este sentido, la psilocibina podría ser un alucinógeno etnobotánico si se consume en el contexto de un ritual tradicional, lo mismo que la ayahuasca dejaría de serlo en el momento en el que su consumo se enmarca fuera de dicho contexto, por mucho que los efectos psicológicos y fisiológicos en ambos casos puedan ser los mismos: lo que cambia es el “contexto” en el que se toma. Los alucinógenos etnobotánicos, en definitiva, serían herramientas que harían la función de establecer puentes de unión entre culturas de tal forma que se produjera un enriquecimiento cultural y biomédico mutuo entre aquellas culturas donde el uso de estas plantas es originario y las culturas en las que dicho uso se va implantando.

Los contextos tradicionales reinventados

Uno de los fenómenos más interesantes en materia de drogas que ha traído la globalización ha sido la instauración en Occidente de viejos contextos de consumo de viejas drogas de uso tradicional. Hace milenios que la sociedad occidental abandonó el chamanismo. La filosofía natural desbancó para siempre el intento de comprensión de los fenómenos naturales como debidos a causas mágicas o espirituales. La espiritualidad pasó a ser entonces una cuestión de fe, no de conocimiento. Y el mundo espiritual, un universo que podía tener su propia organización interna y leyes pero que en ningún caso afectaban al normal discurrir de nuestro mundo material. Desde entonces, el conocimiento del mundo natural no ha dejado de crecer, de complejizarse y de especializarse, borrando para siempre el viejo sueño de la ilustración de poder ser capaz de abarcar todo el conocimiento acumulado en una sola vida por una sola persona. La cosa ha llegado tan lejos, que los avances científico-técnicos han vuelto a instaurar en el mundo occidental una creencia en leyes sobrenaturales que operan de una manera que no entendemos. ¿Quién podría explicar satisfactoriamente en una conversación de café, por ejemplo, cómo se transmite un correo electrónico entre teléfonos móviles? Por poner uno de los infinitos ejemplos de la vida cotidiana que, aunque son evidentes porque forman parte del normal discurrir de tantas personas, a la mayoría le resultan incomprensibles. Si asistimos a infinidad de fenómenos que no por el hecho de no comprender son evidentes que existen porque cotidianamente los experimentamos, ¿cómo dudar de fenómenos que también resulta aparentemente evidente su existencia pero para los que no existe una explicación satisfactoria ni la ciencia parece dar una respuesta? Cada día están más de moda las medicinas

“complementarias” cuyas bases conceptuales se escapan al lenguaje científico (a pesar de que, paradójicamente, cada nueva propuesta quiera presumir siempre de bases científicas, como es el caso de querer explicar hoy día todo lo “raro” desde el paradigma “cuántico”). Teniendo esto en mente, ¿sorprende tanto este auge del chamanismo en el mundo occidental? Sea como fuere, estas medicinas están aquí para quedarse. Y han venido para quedarse porque aportan al iniciado algo que hoy día es difícil de encontrar en nuestra sociedad y en nuestra medicina: la proyección existencial. La medicina es una práctica que se realiza aislando al individuo del grupo. Los rituales ancestrales se realizan siempre en el contexto del grupo, emulando la tradición del ritual comunitario. Al insertarse estas prácticas en la brecha entre lo conocido y lo desconocido, estas viejas tradiciones chamánicas parecen aportar al iniciado occidental el permitirle ponerse en contacto con lo sobrenatural, con lo inexplicado, en donde es uno mismo quien obtiene sus propias respuestas respecto a aquello que le inquieta en lo más profundo de sí. Es quizás por esto mismo por lo que su popularidad no deja de crecer, y es precisamente por esto por lo que estas prácticas, lejos de reprimirse, deberían protegerse.

Las drogas que abordaremos en este capítulo son la ayahuasca, la iboga y los cactus mescalínicos, por ser su uso ritual el que más popularidad ha ido adquiriendo durante los últimos años en España.

Ayahuasca

¿Qué es la ayahuasca?

La ayahuasca es el líquido resultante de cocer algunas plantas originarias de la cuenca amazónica. Se trata de un líquido de color marrón terroso, de textura densa, con olor a fermento afrutado y de sabor tan agrio que, al beberla, el tracto digestivo se estremece haciendo todo lo posible por expulsarlo del organismo. Una vez probada la ayahuasca, su sabor no se olvida nunca, y para muchas personas el mero hecho de recordar su sabor les hace sobrevenir una náusea. A otras personas, por el contrario, si bien son minoría, su sabor les resulta agradable e incluso placentero. Los efectos organolépticos del líquido sobre el organismo son acumulativos, de tal forma que al repetir sucesivas dosis, aquellos se incrementan.

Hay algunos científicos que opinan que la ayahuasca no es un descubrimiento, sino una “invención” del ingenio humano. La razón para opinar así proviene de lo sofisticada de su fórmula química, ya que se compone de dos tipos de plantas que por separado no tienen efecto alguno aparente, pero que combinadas inducen un estado alterado de conciencia bastante contundente. Debido a la gran diversidad vegetal que hay en la cuenca del Amazonas (se estima que hay más de un millón de especies botánicas diferentes, de las

cuales solo se han catalogado apenas unos pocos cientos de miles), resultaría improbable que se descubriera fortuitamente simplemente por ensayo y error el mecanismo farmacológico tan sofisticado que implica la preparación de ayahuasca. Es posible que los indígenas ya usaran cada una de las plantas presentes en la ayahuasca para fines diferentes a los que actualmente se usa, y que en algún momento indeterminado las cocieran juntas encontrando un efecto nuevo con aplicaciones médico-rituales nuevas también. En cualquier caso, cualquier cosa que se diga a este respecto es pura especulación, pues se carece de registros arqueológicos, de cronistas, o de otro tipo de datos más allá de hace unos pocos siglos.

Análisis realizados a momias desenterradas al norte de Chile, en el desierto de Atacama, han descubierto restos de los principios activos de una de las plantas utilizadas para cocinar ayahuasca. Estos restos pertenecen a personas que vivieron hace miles de años, lo cual sugiere que al menos una de las plantas utilizadas en la preparación de ayahuasca ya se utilizaba hace milenios. Esta planta, conocida botánicamente con el nombre de *Banisteriopsis caapi* es una liana que crece por toda la Amazonía. Numerosos pueblos amazónicos la utilizan desde tiempos remotos haciendo una infusión que se ingiere y que su efecto principal es inducir el vómito y otros síntomas somáticos, como diarrea. Debido a estos efectos somáticos, es posible que originalmente la bebida del té hecho con la corteza de dicha liana la utilizaran los indios amazónicos como purgante y laxante para limpiarse de parásitos gastrointestinales. Así lo sugiere el hecho de que una de las momias desenterradas en el desierto del norte de Chile en la que se detectó en su cabello restos de los alcaloides de dicha planta fuera un niño. También el que se utilizara ayahuasca en una región tan alejada de su ecosistema natural sugiere un intenso intercambio comercial. Probablemente los indios amazónicos intercambiaban la medicina ayahuasca por sal, un producto que una vez probado en comidas rara vez se quiere uno privar de él. Muchas tribus amazónicas hoy día beben infusiones realizadas con dicha liana con fines estrictamente médicos también. De hecho, la palabra ayahuasca tiene tantos nombres como tribus la utilizan y se han llegado a registrar más de 40 nombres vernáculos.

Ayahuasca es una palabra quechua que suele traducirse por “la enredadera del alma”, un término que juega a la vez con la representación literal y simbólica de lo que es la ayahuasca. Como se ha explicado, originalmente la ayahuasca, para todos los pueblos amazónicos, era la infusión de una liana, una enredadera, de *B. caapi*. Muchos estudiosos han interpretado que la “enredadera del alma” es un viaje ascendente a los reinos del espíritu. Pero si la infusión de *B. caapi* se utilizaba principalmente para usos médicos y no tanto visionarios, “enredadera del alma” puede querer decir algo más “terrenal”, en el sentido físico de lo que se siente cuando se toma ayahuasca: se nota cómo

el cuerpo se siente intoxicado, cómo esa enredadera va constriñendo el cuerpo, expulsando, mediante el vómito y/o la diarrea los males físicos. Quizás el uso relativamente moderno según el cual se conoce la ayahuasca como una cocción de *B. caapi*, junto con las hojas de un arbusto de la familia del café llamado *Psychotria viridis*, es lo que ha hecho pensar a los estudiosos que el viaje con ayahuasca es vertical, hacia el espíritu, y no tanto horizontal, hacia el alma. La ayahuasca, en sentido tanto literal como simbólico, es pues un “viaje” al interior del cuerpo. Así lo entiende la medicina tradicional amazónica y es por eso por lo que se la considera una medicina. Entender la ayahuasca como una experiencia espiritual es un modismo occidental que confunde el que los curanderos tradicionales se sirvan de espíritus aliados para curar, con la experiencia subjetiva que aporta la ayahuasca en sí. “Espiritual” para el chamanismo amazónico no es sinónimo de “elevado”. En este sentido, es tan “espiritual” curar como hacer el mal. Por ello la experiencia con ayahuasca puede inducir tanto visiones de asombrosa belleza, como sentimientos de horrible pavor y vacuidad.

En este sentido, las hojas de *P. viridis* aportan a la infusión de *B. caapi* poder visionario. El logro de la “invención” consiste en que el principio activo de la *P. viridis*, llamado DMT (N,N-Dimetiltriptamina), nunca llegaría al cerebro si se ingiriera por vía oral, ya que en el tracto gastrointestinal se destruiría por un proceso metabólico (la causa es que unas enzimas llamadas Monoaminoxidasa (MAO) destruirían la DMT ingerida oralmente). Precisamente la planta *B. caapi* contiene principios activos con acción IMAO, esto es, inhiben la acción de la MAO endógena de tal forma que permiten que la DMT llegue al cerebro. Se ha popularizado tanto la combinación de hojas de *P. viridis* en las decocciones de *B. caapi* que universalmente en occidente hoy día por ayahuasca se entiende precisamente la decocción de ambas plantas juntas. Para muchos pueblos amazónicos, por el contrario, ayahuasca es toda decocción de *B. caapi*, al margen del aditivo botánico específico que cada chamán le quiera echar. Como la cocción de *B. caapi* es la base para la preparación de muchos remedios, la eventual adición de otros compuestos botánicos es incontable.

La ayahuasca, tal y como se la conoce y usa hoy día en Occidente, y tal y como la preparan hoy día los diferentes chamanes, curanderos, vegetalistas, etc., cuando un occidental quiere tomarla, es pues un líquido de sabor cuestionable que, entre 30 y 45 minutos después de ingerirlo, induce un contundente estado alterado de conciencia solo en parte similar al que inducen otras drogas alucinógenas como los hongos psilocibios o la LSD. Bajo los efectos de la ayahuasca se suelen tener visiones que tienen un impactante efecto emocional sobre el iniciado. Si bien, generalmente, se mantiene un control sobre lo que se está experimentando, con dosis altas la “realidad” de las visiones puede

ser tan contundente que dicha “realidad” se tome por la “realidad” misma. De hecho, tradicionalmente los pueblos amazónicos han utilizado ayahuasca en contextos rituales precisamente para que les muestre cuál es la verdadera naturaleza de la “realidad”, tomando por “real” no la realidad ordinaria, sino la que se aparece bajo los efectos de la ayahuasca. Esto es algo que debe conocer cualquier persona que esté interesada en experimentar con ayahuasca: la realidad que ofrece la ayahuasca puede ser considerada por el iniciado como la realidad real. De ahí la importancia de no tomar ayahuasca en solitario, siendo preferible su consumo en el contexto de un ritual dirigido por alguien experimentado, de tal forma que el iniciado se sienta seguro ante los efectos que se le aparezcan. Tradicionalmente, la ayahuasca se ha utilizado en rituales de grupo donde la tribu comparte una cosmovisión común y de esta forma se potenciaba la cohesión grupal. También se utilizaba, aprovechando esa visión de la realidad que ofrece la ayahuasca, para mirar dónde se encuentran los problemas, bien grupales, bien individuales con relación al grupo, uso que hoy día se ha ido adaptando a Occidente reconvertido en usos con fines de crecimiento personal, de autoconocimiento y, en definitiva, de autocuración ante malestares psíquicos y/o dolencias físicas.

Aparte de los usos tradicionales y modernos de la ayahuasca, ésta también tiene un uso religioso. En Brasil existen incontables de las denominadas “religiones ayahuasqueras”, que son doctrinas religiosas de tipo sincrético en las que se encuentran presentes elementos cristianos y chamánicos aderezados con tradiciones espirituales diversas como pueden ser el candomblé o, con la globalización, incorporaciones místicas orientalistas tales como elementos budistas o de otro tipo. Estas religiones se han popularizado tanto que su expansión ha llegado a Occidente, pudiéndose encontrar sedes de estas iglesias en casi cualquier lugar del mundo desarrollado. Es más, países como Holanda, EE.UU., Brasil o Canadá tienen leyes específicas que protegen la práctica de estas religiones cuyo sacramento es la ayahuasca. Las tres religiones ayahuasqueras más conocidas son la iglesia del Santo Daime, la União do Vegetal y Barquinha, más las casi infinitas escisiones de cada una de estas, cada una de ellas con un cuerpo doctrinario propio. En España se podría afirmar (y así lo hemos constatado en el curso de nuestros trabajos de campo) que casi en cada comunidad autónoma se pueden encontrar algunos de estos grupos religiosos que toman ayahuasca.

Por último, respecto al estatus legal de la ayahuasca, a pesar de que la DMT es una sustancia fiscalizada, ni la ayahuasca ni ningún preparado realizado con plantas que contengan DMT está sometido a fiscalización internacional. El órgano encargado de prohibir drogas a nivel internacional es la JIFE (Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes). La ayahuasca no se encuentra presente en ninguna de las listas de drogas prohibidas por la JIFE.

Es más, la propia JIFE ha expresado explícitamente que la ayahuasca no es una sustancia controlada. Luego la ayahuasca solo es una sustancia prohibida en aquellos países en los que la legislación nacional lo explicita. El único país en el que la ayahuasca está explícitamente prohibida es Francia. En el resto del mundo la ayahuasca, desde un punto de vista jurídico, no es una droga.

Efectos, riesgos y beneficios

Si nunca has tomado ayahuasca lo primero que debes saber es que, si bien la ayahuasca posee un margen de seguridad físico muy amplio, las principales consideraciones a tener en cuenta deben ser de carácter psicológico. La ayahuasca la han utilizado tradicionalmente los pueblos amazónicos para conocer la naturaleza de la realidad. Eso es porque las experiencias que aporta la ayahuasca son consideradas por la persona que la toma tan real, sino más, que la realidad misma. Si bien habitualmente uno mantiene el control con relación a la diferencia entre la realidad ordinaria y la realidad ofrecida por la ayahuasca, en los momentos más intensos de la experiencia, o con dosis altas, esta diferencia puede difuminarse. Cuando ello ocurre, si bien la mayoría de las personas mantienen bien la calma simplemente dejándose llevar por la experiencia, algunas personas pueden experimentar sentimientos de temor que en su versión más extrema puede derivar en pánico. La actitud del cuidador, o del guía, o de la persona encargada de dirigir la sesión en este sentido es crucial para reconducir la experiencia en positivo, de ahí que si has decidido tomar ayahuasca, lo primero que debes hacer como medida más eficiente para evitarte experiencias desagradables es elegir un buen guía. No existen consejos para ello y en este caso lo que funciona mejor es el “boca a oreja” cuando la recomendación de ir a tomar ayahuasca con alguien en concreto viene de alguien de confianza. Aún así, las experiencias con ayahuasca son algo tan privado que quien para tu mejor amigo puede ser el mejor guía del mundo a ti te puede resultar el ser más incompetente del planeta. En general, desconfía de sesiones a las que asisten muchas personas novatas por primera vez. Otra cosa son sesiones de grupos amplios donde los iniciados toman juntos regularmente y en sus sesiones acogen a uno o muy pocos nuevos iniciados.

Existen diferentes tipos de sesiones en función de lo “chamánicamente orientadas” que estén, por lo que lo ideal sería que las intenciones con las que vas a tomar ayahuasca estén en consonancia con el tipo de sesión a la que vas a acudir. Las sesiones más chamánicamente orientadas suelen estar dirigidas por chamanes y/o neochamanes, generalmente mestizos, que vienen de Sudamérica. Las sesiones chamánicas están muy orientadas a la curación y son sesiones que pueden resultar duras si tu intención es simplemente experimentar los efectos de la ayahuasca. Las sesiones chamánicamente orientadas suelen celebrarse en la oscuridad, donde la experiencia es guiada por los silbidos y

los cánticos del chamán, que suele tocar además una maraca, y el ritmo de la sesión es repetitivo. El chamán suele ir persona por persona del grupo soplándole, o echándole fuego, o tocando para él la maraca y son sesiones en las que se exige un intenso trabajo personal por parte del asistente, si es que su fin es curarse de aquello por lo que ha acudido a la sesión. Por el contrario, si tu interés es simplemente experimentar los efectos de la ayahuasca, busca sesiones organizadas por occidentales en las que el contexto es tranquilo, se está cómodamente sentado o tirado en el suelo mientras suena música evocativa. Si bien este tipo de contexto más “psiconáutico” está orientado al disfrute sensorial de la experiencia, siempre tiene un componente terapéutico y el fin suele ser tal. A la mañana siguiente suelen hacerse sesiones de integración de la experiencia en casi todos los tipos de sesiones. Evita asistir a sesiones en las que no se oferta una sesión de integración después. Es recomendable también elegir sesiones en las que los ofertantes realicen cierto seguimiento de las personas, ya que así, en caso de que experimentes problemas duraderos en el tiempo, puedas recibir ayuda más prolongada.

Las sesiones con ayahuasca generalmente se hacen en un contexto grupal, luego tienes que estar preparado para sentirte incomodado por tus compañeros de viaje. En este sentido, si vas a tomar con personas conocidas y de confianza es menos probable encontrarte con sesiones demasiado “escandalosas”. Piensa que cada persona es un mundo, y los mundos que hay dentro de cada persona no solo son desconocidos para ti, sino incluso para las personas mismas que toman, de ahí la razón de tomar, para descubrirlos y conocerlos mejor. A veces la exploración de los mundos internos viene acompañada de dolor emocional, o de algún tipo de sufrimiento para la persona que los conoce, por lo que no es raro que en las sesiones de ayahuasca, sobre todo las más orientadas a la cura, haya escenas de llantos e incluso de gritos. Puede que incluso tú seas una de esas personas a la que, al “descubrir” algo doloroso, le dé por llorar y por gritar.

En cualquier caso, la ayahuasca no te va a mostrar nada que tú ya no sepas. En este sentido, la ayahuasca es más un espejo que un microscopio o un telescopio. Pero de la misma forma que tus conflictos internos puede que afloren durante la sesión con ayahuasca, tus partes maravillosas y bondadosas también emergerán, y cuando eso ocurre la experiencia es de una indescribible belleza.

La experiencia con ayahuasca tiene un componente de “posesión” que no tienen otras sustancias, en el sentido de que, sobre todo en personas poco experimentadas, puede llegar a “hacer” con uno lo que “ella” quiera sin que la voluntad sirva de mucho. Esto puede ocurrir sobre todo en los momentos más intensos. Debes estar preparado pues para no “controlar” toda la experiencia, e irte concienciado de que tendrás que depositar toda tu confianza en el guía

para, cuando atraveses momentos en los que es la ayahuasca la que tiene el control de la situación, te sientas igualmente protegido. Si bien la experiencia con ayahuasca dura entre 4 y 6 horas, dependiendo de las tomas que se hagan, los momentos de confusión y desorientación o de sensación de falta de control de la experiencia no suelen durar más allá de 30 minutos. Si bien, bajo los efectos de la ayahuasca, el tiempo lineal, tal y como estamos acostumbrados a experimentarlo en condiciones ordinarias, deja de existir, dando lugar a un tiempo subjetivo que lo marca el transcurrir de la experiencia.

No debes tomar ayahuasca si tienes antecedentes de trastornos psiquiátricos de tipo psicótico como depresión mayor, esquizofrenia o trastorno bipolar. Desde luego no debes nunca tomar si tienes la enfermedad en activo. Si no tienes la enfermedad en activo tampoco, pero si aún así quieres hacerlo, es muy importante que se lo comuniques a la persona que llevará la experiencia. Muchos guías se negarán a admitirte en sus sesiones si les dices que tienes historia de trastornos mentales. En cualquier caso, piensa que la decisión siempre debe ser tuya. Puedes tratar de explicarle razonadamente a tu guía los motivos por los que, aun teniendo una enfermedad mental, quieres tomar, y tratar de convencerle. Hay personas con historias de trastornos mentales a las que les ha ido bien tomar ayahuasca, pero también hay otras a las que los síntomas les han vuelto a emerger. Por eso es muy importante que selecciones bien con quién vas a tomar.

Cuando hayas decidido con quién tomar ayahuasca asegúrate de tener una entrevista personal previa con él/ella unos días previos a la sesión. Será la mejor forma de poder prepararla. Muchos guías ponen restricciones de hábitos cotidianos, como dejar de comer sal unos días antes o abstenerse de mantener relaciones sexuales. Cada guía tiene su propio criterio y si vas a tomar con él y a depositar en él tu confianza, sigue sus recomendaciones aunque te parezcan de poca importancia.

Es fundamental que cuando vayas a tomar ayahuasca dediques la mayor parte del tiempo posible en la semana previa a autoobservarte un poco. Piensa que vas a ir a tomar ayahuasca, que una experiencia con ayahuasca es más un “trabajo” que una diversión y que sacarle el máximo provecho posible es entregarte ante aquello que se te presente sin miedo, pero con respeto. Con serenidad, pero sin frivolar. La experiencia con ayahuasca es algo muy serio ya que te pone delante una realidad que puedes experimentar como más real que la realidad ordinaria. En este sentido, es una experiencia, por encima de todo, “ontológica”. De hecho, la experiencia con ayahuasca es ontológicamente tan intensa que se han documentado casos de brotes psicóticos en personas previamente sanas.

La experiencia con ayahuasca produce alteraciones en la forma de percibir la realidad. La “textura” de la realidad se vuelve brillante, colorida y

como compuesta por hilos luminosos de energía en vibración. El inicio de la experiencia suele notarse cuando, tanto con ojos abiertos como cerrados, precisamente la textura de la realidad cambia y empieza a dotarse de esa cualidad peculiar mencionada. También pueden aparecer zumbidos en los oídos que anuncian que los efectos psicológicos se aproximan. Si bien con ojos cerrados la experiencia es mucho más intensa que con ojos abiertos, con los ojos abiertos se mantiene siempre esa modificación en la textura de la realidad. Una estrategia habitual, de hecho, cuando el contenido de la experiencia con ojos cerrados es excesivamente intenso, consiste simplemente en abrir los ojos y los efectos se aminoran.

Durante el transcurso de la experiencia suelen aparecer visiones con motivos abstractos pero también imágenes nítidas claramente identificables. Las emociones se perciben más intensamente y se pueden acceder a recuerdos que se creían olvidados para siempre. Hay quien manifiesta experimentar fenómenos paranormales, como telepatía o precognición. Al margen de lo “real” que sean estos efectos paranormales, lo cierto es que subjetivamente son elementos comunes de la experiencia.

En cualquier caso, si no experimentas nada de todo esto no te preocupes, pues es normal. Muchos guías a los primerizos no les dan dosis altas para que primero se familiaricen con los efectos de la ayahuasca antes de ofrecerles dosis más altas. Además, pareciera como si las visiones de la ayahuasca necesitaran de cierto aprendizaje cognitivo antes de poder “verse”, por lo que no es inhabitual que hasta la cuarta o la quinta sesión no se empiece a tener efecto visionario. La ayahuasca modifica también la forma habitual de pensar, y cuando uno no está experimentando visiones se cree que tampoco tiene efecto psicológico de otro tipo, cuando lo cierto es que, desde fuera, un observador externo certificaría dichos efectos. Por eso nunca abandones una sesión porque pienses que no estás “colocado”. Puede ser simplemente que no tienes visiones pero tu pensamiento está funcionando de manera diferente y esto puede ser muy peligroso para ti y para los demás. Si has decidido tomar ayahuasca, pase lo que pase, no abandones la sesión hasta que el guía te autorice.

Lo peor que puede ocurrir tras tomar ayahuasca, es que los efectos se mantengan algunas horas después de cuando deberían haber empezado a desaparecer. Si este es el caso debes comunicárselo a tu guía, pues puede ser síntoma de complicaciones psicológicas. En el mejor de los casos estarás atravesando una psicosis tóxica que puede que desaparezca sin el uso de medicación (o con él) para no volver a aparecer. En el peor de los casos, puede que necesites medicación durante largas temporadas de tiempo, mínimo de un año. Estos casos son raros, pero existen y están documentados en la literatura científica incluso en personas previamente psicológicamente sanas. Si estás atravesando una psicosis

tóxica, tendrás síntomas de paranoia, y te será difícil comunicarle al guía o a tus allegados lo que te está ocurriendo. Prepárate bien en este sentido, pues tener la lucidez de comunicar tu estado al guía o a alguien cercano te ahorrará sufrimiento, ya que antes se podrá atajar el problema.

Trata de mantener la calma si tienes síntomas de paranoia durante el curso de la experiencia, pues puede ser normal. La experiencia con ayahuasca no es lineal, más bien se atraviesan diferentes fases, algunas más placenteras y otras más dificultosas. Como con cualquier travesía que se emprende en la vida, hay momentos de risa, momentos de tristeza, momentos de euforia, momentos de comprensiones súbitas de verdades reveladas y momentos de hastío y decepción. Clínicamente, también pueden aparecer síntomas como los que aparecen en las enfermedades mentales, principalmente suspicacia, paranoia y pensamientos de autoreferencia (“todo el mundo está pendiente de mí” o “esto o lo otro ocurre porque de alguna forma yo lo he motivado”). Estos efectos son normales en algún momento de la experiencia y suelen ser pasajeros. La aparición de estos efectos es prueba de que son experiencias que nos pasan a todos en algún momento u otro de la vida por las circunstancias que sean, y aunque pueden ser incómodos, debes lidiar con ellos. Aprender a lidiar con lo que venga es la mejor actitud siempre en una sesión de ayahuasca. Y lo más importante de todo: no dudes en pedir ayuda a tu guía cuando consideres que lo necesitas. Está allí para eso, parte de su trabajo consiste en brindártela y para eso le has pagado.

En el plano médico apenas existen contraindicaciones en la toma de ayahuasca. Solamente si tienes un trastorno cardiovascular grave deberías de abstenerte, ya que la ayahuasca incrementa ligeramente la presión arterial. No se han encontrado alteraciones en las funciones hepáticas ni en otros parámetros bioquímicos tras la administración de ayahuasca en el laboratorio. Sí se produce una modulación del sistema hormonal e inmunitario, pero es transitoria y no parece tener efectos evidentes sobre la salud.

Es muy importante que consultes con un especialista si estás tomando algún tipo de medicación crónica. El uso de antidepresivos y de otros psicofármacos puede estar contraindicado en el caso de querer tomar ayahuasca, sobre todo aquellos que tengan una acción tipo IMAO (inhibidores de la monoaminooxidasa) y/o actúen sobre el sistema serotoninérgico (por ejemplo, antidepresivos inhibidores de la recaptación de serotonina, o ISRS). Es muy importante que consultes a un especialista antes de tomar ayahuasca si estás en tratamiento médico o tomando productos herbales, como por ejemplo hipérico.

Si tienes alguna enfermedad crónica, puede ser peligroso dejar de tomar la medicación durante mucho tiempo por tener intención de tomar ayahuasca. Consulta siempre a un especialista. En cualquier caso, lleva siempre contigo la medicación, aunque solo vayas a estar fuera de casa durante unas horas.

Las sesiones de ayahuasca suelen realizarse en lugares alejados de los núcleos urbanos y a veces de difícil acceso. Si por cualquier incidente menor no pudieras volver a casa a la hora prevista, no disponer de tu medicación puede convertirse en un problema. Lleva pues tu medicación siempre contigo.

Por último, una experiencia con ayahuasca puede resultar también, por fin, una experiencia reveladora, renovadora y de un alto beneficio personal en muchos sentidos, tanto físico como psicológico. Muchas personas además experimentan sentimientos elevados de espiritualidad, donde sienten fundirse con una realidad más grandiosa que su simple singularidad, lo cual termina aportándoles coraje y energías para seguir afrontando el día a día cotidiano. Incluso experiencias difíciles son aleccionadoras y provechosas. Raramente vuelve alguien de una experiencia de ayahuasca sin haber aprendido algo importante con relación a uno mismo, a los demás y/o a la naturaleza de la realidad. Esta seguramente sea la razón por la que se ha popularizado tanto como herramienta para modificar hábitos, bien sea en el plano clínico (para tratar drogodependientes, por ejemplo), bien en un simple plano de instaurar hábitos más saludables (como empezar a cuidar la dieta, por ejemplo).

Iboga e ibogaína

¿Qué es la iboga?

La iboga (*Tabernanthe iboga*) es una planta de origen africano consumida tradicionalmente por etnias como los pigmeos, los fang y otros grupos étnicos del centro oriental de África y que desde tiempos recientes forma parte de los rituales de iglesias sincréticas conocidas como Bwiti. La corteza de la raíz de la planta contiene 12 alcaloides, uno de los cuales, llamado ibogaína, tiene potentes efectos alucinógenos (onirogénicos, más bien, explican quienes la han probado). La iboga es utilizada en la religión Bwiti como el vehículo principal de los rituales de paso de los miembros de la comunidad: tanto en la iniciación de la niñez a la edad adulta como en rituales en los que miembros concretos de la comunidad sufren algún mal o dolencia que pueda estar causado por un alejamiento del individuo del grupo. En estos rituales, toda la comunidad en su conjunto participa en el ritual de cohesión y a la persona “enferma” se le da iboga. Cada miembro de la comunidad tiene una implicación activa en el desarrollo del ritual, que puede llegar a durar hasta 3 días en el caso de los hombres y hasta semanas en el de las mujeres. El iniciado entonces reconecta con los ancestros de la tribu y con los símbolos y la cosmovisión de la comunidad volviendo así a formar parte activa de la misma una vez el ritual ha terminado y produciéndose así la “curación”.

Al igual que ocurre con las religiones ayahuasqueras brasileñas y con los curanderos amazónicos, el bwiti también se ha ido instalando poco a poco en occidente, si bien en mucho menor medida que las religiones ayahuasqueras.

De hecho, más que instalarse estas religiones, lo que está ocurriendo es que algunos curanderos bwiti viajan por el mundo realizando rituales en los que tratan de recrear los rituales africanos en los contextos occidentales. Así, en sesiones grupales reparten corteza de raíz de iboga pulverizada en ceremonias que se prolongan durante todo un fin de semana y a las que acuden los iniciados para tratar de resolver conflictos psicológicos internos o simplemente adentrarse en los territorios espirituales que aporta la ingesta de iboga.

Pero sin duda el uso más interesante de la iboga, y de su principal alcaloide, la ibogaína, es un uso moderno en el tratamiento de la adicción a drogas. Si bien este uso no se puede calificar en sentido estricto como “espiritual”, sí que comparte ciertas semejanzas con el uso tradicional. El uso de la ibogaína en el tratamiento de las drogodependencias fue descubierto en los años 60 por Howard Lotsof, un heroinómano y experimentador de drogas que vio cómo, tras consumir ibogaína de manera recreativa, observó en él y en sus amigos, también heroinómanos, cómo el deseo de consumo desapareció durante semanas sin que experimentara además síndrome de abstinencia. Hoy día existen incontables clínicas más o menos “underground” donde se administra ibogaína a pacientes toxicómanos. Existe una amplia evidencia en investigación animal y una evidencia más anecdótica pero consistente en humanos que indica que la ibogaína puede ser una herramienta de utilidad para dejar drogas como la cocaína, los opiáceos, las anfetaminas o el tabaco. Si bien los mecanismos de acción concretos por los que la ibogaína ejerce acción en la reducción del deseo de consumo de drogas de abuso, así como la eliminación del síndrome de abstinencia, son en buena medida desconocidos, lo cierto es que este efecto cada día está más demostrado. De momento, Nueva Zelanda es el único país del mundo que ha autorizado la ibogaína como un fármaco de prescripción médica para el tratamiento de las toxicomanías.

Efectos psicológicos

Tanto la experiencia con la planta de la iboga y/o sus extractos, como con ibogaína, se suele dividir en varias fases. Los efectos empiezan a aparecer de manera gradual en la primera hora tras la ingesta por vía oral, notándose por un zumbido en los oídos que anuncia la aparición de las primeras modificaciones en la percepción visual y de las sensaciones corporales. Pueden producirse dificultades en la coordinación, por lo que el iniciado suele permanecer tumbado. Durante la segunda fase, usualmente llamada de “sueño despierto”, pueden aparecer alucinaciones, cambios en las emociones y modificaciones de la percepción corporal y del sentido del tiempo y el espacio. En esta fase visionaria pueden recorrerse paisajes nunca antes vistos por el iniciado, escuchar tambores y ritmos africanos con connotaciones primitivas, ver animales o personas fallecidas que parecen vivas y se le aproximan al iniciado para decirle

algo y luego desaparecer, sobrevolar ciudades, océanos o bosques, viajar por su ADN o por su cerebro, ver objetos llenos de colorido, etc. Estos efectos ocurren con los ojos cerrados y las visiones desaparecen si se abren. Es habitual tener visiones de escenas provenientes de recuerdos pasados de tipo autobiográfico. Las imágenes que se aparecen, en cualquier caso, sean de tipo autobiográfico o no, suelen ser proyecciones conceptuales relacionadas con la vida de la persona y cargadas de significado a las que luego, durante la siguiente fase de la experiencia, se las dota de sentido. La tercera fase, conocida como “fase de introspección cognitiva profunda”, se prolonga en las 8-36 horas siguientes tras haber ingerido la sustancia y se tiene la sensación de que el cuerpo está dormido mientras el “espíritu” se mantiene despierto. En esta fase se produce una evaluación intelectual respecto a los eventos pasados y a las decisiones tomadas entonces, descubriendo la persona nuevas soluciones diferentes a las tomadas en el pasado, un arrepentimiento profundo por las acciones realizadas hacia otros y la convicción clara de que lo pasado es inmodificable y que el futuro se presenta para hacer las cosas mejor en adelante. Es habitual, por último, que se reduzca la necesidad de dormir durante los días posteriores a la sesión.

Si bien, en los casos de tratamiento de toxicomanías, hay un claro efecto fisiológico de reducción del deseo de consumo, los efectos psicológicos que induce la ibogaína pueden ser claves a la hora de las decisiones que tomen los pacientes de cara a tratar de solucionar en el futuro su problema y a elegir estrategias psicológicas y actitudinales de cara a prevenir las recaídas. En personas interesadas en tener la experiencia con propósitos espirituales o de crecimiento personal, la experiencia con ibogaína puede aportar nuevas perspectivas para el desarrollo personal y espiritual, haciéndoles estar más conectados consigo mismos y con sus valores profundos.

Riesgos y beneficios

Igual que para el resto de drogas alucinógenas, el uso de ibogaína puede alterar la concepción de la realidad del iniciado y esto puede producir un desequilibrio psicológico de consecuencias variables. Si bien, la mayoría de las personas toleran bien los efectos y la experiencia es enriquecedora, se han documentado casos de reacciones adversas psicológicas, por lo que personas con trastornos mentales graves deben comunicárselo al guía antes de tomar iboga y/o ibogaína. La experiencia con iboga, como ocurre con la ayahuasca, tiene un uso recreativo muy limitado, por lo que quien tenga intención de tomarla debe pensar que lo que va a realizar es más un “trabajo” personal intenso que a tener una experiencia meramente placentera. Esto no quiere decir que no se puedan tener experiencias placenteras. Esto quiere decir más bien que los conceptos placer, diversión o evasión no son los apropiados para referirse a las experiencias con estas drogas. No son drogas de recreo o de vacaciones, son

drogas de introspección profunda con las que uno va adentrarse en sí mismo con todas las consecuencias. Si tu intención es divertirte consumiendo drogas, mejor experimenta con otras drogas, no con estas, pues una vez aparecen los efectos ya no hay vuelta atrás. Por eso, cuanto mejor preparado se esté, más provecho se le podrá sacar a la experiencia y el trabajo resultante dará mejores frutos. Prepararse no es otra cosa que cuidar la alimentación los días antes, no ingerir mucho alcohol ni drogas tampoco, reflexionar los días previos sobre uno mismo y sus relaciones personales, buscar la introspección y tener en mente que cuanto más centrado se esté en la experiencia que se va a tener, menos posibilidades se abrirán al pánico y más a afrontar los efectos que vengan con templanza y aceptación. Es posible que después de la experiencia uno necesite integrar algunas de las experiencias vividas. Si vas a acudir a una sesión, asegúrate que el guía estará disponible para ti en los días sucesivos a la sesión para que te ayude a integrar la experiencia en caso de necesitarlo. Esta es la mejor manera de ir seguro a una sesión y de poder confiar plenamente en el oficiante y entregarte por tanto a la experiencia sin miedo, pero con respeto.

La ibogaína se diferencia de otros alucinógenos en que, además de los riesgos psicológicos intrínsecos a los mismos, tiene un perfil de efectos secundarios somáticos de más riesgo que el de los psikedélicos clásicos. La ibogaína produce bradicardia y tiene otros efectos cardiovasculares (como el de prolongar la onda QT, un parámetro cardíaco), por lo que está contraindicado su uso en personas con trastornos cardiovasculares. La combinación de ibogaína con alcohol u otras drogas puede ser potencialmente mortal, por lo que está completamente contraindicado combinarla con otras sustancias. La ibogaína se metaboliza por una enzima conocida como citocromo CYP2D6. Esta ruta metabólica es utilizada también por otros fármacos e incluso por algunos alimentos por lo que si estás tomando algún tipo de medicación o de producto herbal asegúrate que no utilizan esta ruta metabólica porque podrían aparecer reacciones adversas graves. También está contraindicado en personas con historia de problemas metabólicos, con hepatitis B y C en activo o con problemas renales. Antes de tomar ibogaína es recomendable hacerse una analítica y un electrocardiograma para descartar posibles reacciones adversas.

Cactus mescalínicos: peyote y San Pedro

El peyote y el San Pedro son cactus que contienen como principio activo mescalina, un alucinógeno de efectos parecidos a la LSD y a los hongos psilocibios, aunque con tonalidades más cálidas. El peyote es el elemento central de la Iglesia Nativa Americana, donde su uso está protegido por las leyes norteamericanas. Una religión sincrética heredera de las tradiciones de los indios nativos americanos (como los Lakota) y mesoamericanos (como los huicholes) llamada El Camino Rojo se ha expandido también por todo el

planeta, pudiéndose encontrar algunos núcleos y rituales también en España. En las ceremonias utilizan peyote y lo combinan con otras técnicas de purificación espiritual como es el temazcal, una especie de sauna nativa dentro de la cual se canta y se invoca a las fuerzas de la naturaleza y a los cuatro vientos para que vengan en ayuda de los iniciados y del planeta en su conjunto para sanarle y devolverle al ser humano su contacto con la naturaleza.

Del mismo modo, el uso ritual de San Pedro, un cactus que contiene también mescalina, oriundo de las zonas andinas de Perú, Ecuador y Bolivia y utilizado con fines mágico-religiosos por culturas andinas, también ha experimentado cierta expansión internacional de la mano de curanderos andinos y mestizos que lo utilizan en sus ceremonias chamánicas adaptadas para occidentales.

Los cactus mescalínicos no tienen un componente de efectos corporales tan duros como los de la iboga, ni siquiera como los de la ayahuasca, y sus efectos psicológicos suelen ser más manejables. Como todo alucinógeno, tiene los riesgos intrínsecos de aquellos. De nuevo, asistir a ceremonias chamánicas o religiosas donde se va a consumir peyote o San Pedro tiene el riesgo de someterse a experiencias que culturalmente están muy alejadas de la Occidental, donde lo que ocurre en ellas es interpretado por los oficiantes como energías que pueden venir movidas por espíritus y en donde el objetivo es seguir evolucionando espiritualmente. Como ocurre con las ceremonias con ayahuasca y con iboga, las personas que acuden a este tipo de ceremonias ya están previamente de alguna forma involucradas en una búsqueda espiritual, por lo que el choque cultural al exponerse a este tipo de rituales no lo es tanto.

El único consejo que se le puede dar a quien quiera involucrarse en este tipo de ceremonias es que lo haga con el mayor respeto posible, dejando en casa los prejuicios y con la idea de que, de nuevo, a estas ceremonias no se va a pasar un rato agradable (aunque luego se pueda pasar igual), sino a hacer un trabajo personal. De nuevo, no son experiencias de recreación, sino rituales altamente estructurados enfocados a la cura, al crecimiento espiritual y a la transformación personal en un contexto de grupo que muchas veces va derivando en comunidades de iniciados. Por último, salvo estafas manifiestas, no se trata de encuentros exóticos oficiados por personajes excéntricos (aunque de todo hay), sino de ceremonias estructuradas que cuentan con incontables años de tradición por transmisión oral y que entrelazan nuestro pasado más arcaico con el presente postmoderno rico en descreimiento, soberbia e intolerancia hacia maneras alternativas de entender el mundo, la naturaleza y el misterio.

Conclusiones

Durante las últimas décadas se ha producido una expansión de rituales propios de culturas en las que el eje central de sus prácticas rituales era el uso de plantas con propiedades alucinógenas que permitían conectar con los símbo-

los transmitidos por tradición oral y que servían para asentar los cimientos de la cohesión grupal y comunitaria y garantizar así la supervivencia de la tribu. Estos rituales aportaban al grupo una dimensión trascendente de la existencia y un sentido pleno respecto al vivir en el mundo, quizás por ello este tipo de rituales está, silenciosa, pero imparablemente, instalándose en el mundo occidental. Hoy día, sin mucho esfuerzo, cualquiera puede encontrar sesiones en la que se oferte un ritual con plantas tradicionales oficiado por representantes de estas tradiciones, bien indígenas, bien mestizos, bien occidentales que han aprendido estas prácticas de otros que ya las conocían. A la vez, cada vez son más las personas que, bien por curiosidad, bien por estar involucradas en un camino espiritual, bien por tratar de encontrar nuevas soluciones a sus problemas, se interesan y acuden a este tipo de ceremonias. Como todo, si bien estas ceremonias pueden aportar al iniciado esa dimensión trascendente difícil de encontrar en Occidente, no siempre están exentas de riesgos.

El principal beneficio que aportan estas prácticas al iniciado es permitirle tener una experiencia directa con un mundo simbólico y espiritual que puede devenir en experiencia transformadora y que difícilmente es alcanzable desde la conciencia ordinaria. Los riesgos, los que tiene todo uso de drogas alucinógenas, esto es, que la experiencia pueda ser abrumadora y asuste, teniendo esto consecuencias de gravedad variable. Por último, la participación en estos rituales se aleja del uso de drogas con fines recreativos y medicinales, va mucho más allá: si bien puede aportar ambas cosas, es siempre dentro del contexto de un intenso trabajo personal donde uno no va a evadirse de la realidad circundante sino a zambullirse en ella. Sea como fuere, rara vez se vuelve indiferente.

Bibliografía

- ALPERT, Kenneth R. (2001). "Ibogaine: A review". *The Alkaloids: Chemistry and Biology* 56, (1-38).
- BEYER, Steve (2009). *Singing to the Plants: A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazon*. Albuquerque: University of New Mexico Press.
- FERNÁNDEZ BORJA, Leonardo & MARTÍNEZ LIRA, Verónica (2008). *Huellas del abuelo fuego: La ruta de los huicholes*. Ponte Caldelas: Ellago Ediciones.
- NOVOA, José Manuel (1998). *Iboga, la sociedad secreta del Bueti, Guinea Ecuatorial: un viaje de investigación al interior de las selvas guineanas en busca de la sociedad secreta de los bandjis*. Madrid: Transglobe Films.
- OTT, Jonathan (2004). *Pharmactheon. Drogas enteogénicas, sus fuentes vegetales y su historia*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- POVEDA, José María (1997). *Chamanismo. El arte natural de curar*. Barcelona: Temas de Hoy
- DOS SANTOS, Rafael G. (2010). *The Ethnopharmacology of Ayahuasca*. Kerala: Transworld Research Network. Disponible en <<http://www.trnres.com/ebookcontents.php?id=93>>.
- VINCENT RAVALEC, Mallendi & PAICHELER, Agnès (2007). *Iboga: The Visionary Root of African Shamanism*. Vermont: Inner Traditions/Bear,

Webs

<http://www.iceers.org/>