

Pautas para la prevención de daños y la navegación del trauma sexual en entornos de terapia con plantas medicinales o medicina psicodélica.

Colaboradores:

Lara Charlotte: Estudiante de curanderismo amazónico desde 2014 y facilitadora a tiempo completo en un centro de retiros con Ayahuasca y Plantas Maestras en las afueras de Tarapoto, Perú, de 2015 a 2019.

Skye Indira: Estudiante de curanderismo amazónico desde 2011 y facilitadora a tiempo completo de un conocido centro de retiros de Ayahuasca en las afueras de Iquitos, Perú, de 2012 a 2016.

Atira Tan: Maestra sénior de yoga y meditación, terapeuta de arte expresivo (MA), practicante de experiencias somáticas, especialista en trauma en la recuperación de casos de abuso sexual, entrenadora de liderazgo femenino. Terapeuta de salud de la mujer, autora, oradora pública, activista.

Rob Coffey: Psicoterapeuta (preacreditado por la IACP), profesor BA Hons/ MSc. Rob es profesor universitario, tiene un Diploma de Posgrado en Asesoría y Psicoterapia Integrativa (Nivel 9) de la Universidad de la Ciudad de Dublín, es miembro pre acreditado de la Asociación Irlandesa de Asesoría y Psicoterapia y es miembro profesional de MIND, la Fundación Europea para Ciencia Psicodélica.

Traducción

Juan Ramirez: Estudiante de curanderismo amazónico desde 2021. Traductor, transcriptor, corrector.

Contáctenos

www.saferceremony.com

contact@saferceremony.com

Contenido

Sección 1: Introducción y ¿por qué necesitamos discutir esto?

Sección 2: Qué es abuso/trauma sexual y comprensión del consentimiento.

Sección 3: Reconociendo el trauma sexual.

Sección 4: Pasos para reducir el daño y apoyar a sobrevivientes.

Sección 5: Mantenerse a salvo. Consejos para participantes y facilitadores.

Sección 6: Recursos

Sección 1: Introducción

Este documento fue creado para facilitadores y participantes con el fin de apoyar una conducta segura y respetuosa en los espacios de plantas medicinales y medicina psicodélica. Esta información tiene como objetivo prevenir incidentes que puedan conducir a la creación de nuevos casos de abuso sexual y trauma o la re-traumatización de los sobrevivientes de abuso sexual.

Esta iniciativa es en respuesta a nuestras propias experiencias de cruce de límites sexuales en estos espacios, o de personas que no reciben el apoyo adecuado y experimentan más traumas.

Reconocemos que este documento es solo una breve introducción a un tema muy complejo y delicado. Está escrito en gran parte desde un lugar de experiencia personal; sin embargo, todos los colaboradores han dedicado mucho tiempo a investigar y/o estudiar literatura académica sobre este tema y han combinado el conocimiento práctico del trabajo en los campos de las plantas medicinales terapéuticas, la medicina psicodélica, la salud mental y la terapia de trauma.

Con el fin de fomentar la lectura, hemos tratado de condensar el contenido en puntos clave que esperamos sean accesibles a una amplia audiencia.

Recomendamos encarecidamente a cualquiera que participe en estas prácticas médicas que continúe informándose sobre estos temas y permanezca abierto a aprender de las diversas experiencias de los demás.

Con profundo respeto y gratitud por todos aquellos que trabajan en el pasado, presente y futuro al servicio de la sanación y por las plantas, espíritus, tradiciones y culturas que facilitan nuestra capacidad continua de aprender, sanar y crecer juntos.

Gracias.

¿Por qué necesitamos hablar sobre trauma sexual en entornos de medicina psicodélica?

Existe suficiente investigación y evidencia anecdótica para sugerir que los medicamentos enteogénicos/psicotrópicos como la Ayahuasca, el Peyote, la Psilocibina, la MDMA, etc., pueden tratar de manera muy efectiva todo tipo de trauma, incluido el trauma sexual.

Paradójicamente, los espacios en los que se accede a estos medicamentos a menudo pueden ser de alto riesgo para que las personas experimenten nuevos traumas sexuales o vuelvan a traumatizarse.

Cuando se cruzan los límites sexuales en los espacios terapéuticos o las personas con antecedentes de trauma no reciben un buen apoyo, hemos observado un riesgo muy real de daños psicológicos, emocionales, energéticos y físicos duraderos tanto para los participantes como para los trabajadores. Esto puede suceder incluso si los límites sexuales cruzados son involuntarios o inconscientes. Un ejemplo sería alguien que suelta energía sexual sin ser consciente de que lo está haciendo.

Desde la época del Juramento Hipocrático y en muchas tradiciones diferentes, se acepta ampliamente que los curanderos y los pacientes no deben participar en actividades sexuales, físicas, verbales o de otro tipo, ya que esto puede comprometer gravemente la curación de los pacientes e impactar en la competencia de los curanderos. Creemos que este límite crucial se aplica a la medicina con plantas terapéuticas y la medicina psicodélica. Del mismo modo, creemos que este límite también debe respetarse entre las relaciones maestro/alumno.

En nuestra experiencia, el abuso y el trauma sexual es un problema de salud importante y extremadamente común entre las personas que buscan curarse con plantas terapéuticas o medicamentos psicodélicos. Un informe de 2018 del gobierno australiano afirma que “desde los 15 años, 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 20 hombres han informado haber sufrido violencia sexual”. El mismo informe también indicó que “las mujeres y los hombres que experimentaron o presenciaron abusos en la infancia corren un mayor riesgo de sufrir abusos en la edad adulta” (*Australian Institute of Health and Welfare 2018. Family, domestic and sexual violence in Australia 2018. Cat. no. FDV 2. Canberra: AIHW*)

Hemos observado cómo el trauma sexual puede afectar negativamente la salud de las personas en relación con una amplia gama de problemas, como depresión, ansiedad, daño a otros, trastorno de estrés postraumático, salud menstrual, autoinmunidad, salud digestiva, dolor crónico y más.

También hemos observado casos en que individuos experimentaron un trauma sexual en entornos terapéuticos y luego tuvieron miedo de buscar más apoyo de cualquier tipo e incluso desanimaron a otros a buscar apoyo. Estas barreras crearon desafíos adicionales para la curación de esos individuos, algunos de los cuales llegaron a causar daño a otros. De esta manera, observamos que los ciclos de abuso sexual dentro de las familias y las comunidades a veces pueden vincularse directamente con la mala conducta sexual terapéutica y el mal manejo del trauma.

También queremos señalar que muchas tradiciones indígenas en las que se utilizan plantas medicinales terapéuticas o medicamentos psicodélicos regulan estrictamente la conducta sexual para mantener la seguridad energética y espiritual de todos. Creemos que este es un claro ejemplo a seguir, independientemente de la medida en que esos principios se sigan llevando a cabo actualmente en los entornos de curación contemporáneos.

A medida que el “renacimiento psicodélico” continúa propagándose en un mundo donde el trauma y el abuso sexual continúan siendo muy comunes, podemos ver que las plantas medicinales terapéuticas y las medicinas psicodélicas se están volviendo cada vez más populares y accesibles, algo que crea tanto oportunidades como riesgos. Creemos que es responsabilidad de todos aquellos que trabajan en estos espacios seguir aprendiendo y explorando la mejor manera de apoyar las necesidades específicas de sus pacientes y comunidades, al mismo tiempo que se respetan y se nutren a sí mismos.

¿Por qué estos espacios de medicina tienen un riesgo tan alto de que ocurra un trauma sexual?

Estos son algunos de los factores de riesgo clave que hemos observado.

- 1) Hemos observado que las prácticas de medicina con plantas terapéuticas y medicina psicodélica a menudo ocurren en entornos informales o no regulados. Ya sea en

ceremonias técnicamente ilegales o en contextos de medicina popular en sus lugares de origen como la Amazonía peruana. Esto significa que las estructuras, los códigos de conducta y la educación para prevenir daños o apoyar a las personas con antecedentes de trauma sexual a menudo no están presentes de la misma manera que en entornos más regulados, como hospitales, clínicas de psicoterapia, sesiones de trabajo corporal, etc.

- 2) A menudo, estas prácticas médicas involucran a curanderos y participantes que provienen de diversos orígenes culturales y sociales. Este aporte tiene beneficios y desafíos. Algunos de los desafíos que hemos observado pueden incluir diferencias de valores y cosmovisiones, discriminación, falta de comunicación verbal y no verbal y una falta general de claridad en torno a los límites, las expectativas y las necesidades terapéuticas de los participantes.
- 3) Pueden ocurrir estados de excitación sexual y emocional cuando las personas usan estas medicinas. Hemos visto cómo esto puede conducir a la "construcción de significado" sobre otras personas en el grupo. Los participantes pueden comenzar a sentir atracciones y conexiones profundas o proyectar "historias" sexuales, emocionales o psicológicas sobre otros participantes o sanadores y viceversa. Esto crea una oportunidad para que se prueben los límites sexuales y se produzcan acciones potencialmente dañinas.
- 4) Los participantes con los que hemos trabajado muestran una amplia gama de comportamientos, reacciones y respuestas en sus procesos de curación, algunos de los cuales pueden ser complejos de navegar y apoyar adecuadamente. Ejemplos de este tipo de comportamientos serían la representación de un complejo de abandono, los problemas de apego, la proyección de las heridas del padre o de la madre (proyección positiva o negativa), o la representación de una dinámica de salvador/rescatado en la ceremonia.

Al adoptar un antiguo patrón de comportamiento con el participante, el facilitador corre el riesgo de volver a traumatizar al participante, profundizar el patrón y causar daño. Este puede ser el caso incluso si el participante participa conscientemente en el proceso, por ejemplo, dando su consentimiento para ser rescatado.

Hemos aprendido que es importante comprender algunas de las formas en que pueden surgir traumas preexistentes para las personas que están trabajando con estas medicinas. También hemos notado que las personas con antecedentes de trauma sexual en particular pueden correr un mayor riesgo de volver a traumatizarse y que es importante que nosotros, como facilitadores, seamos conscientes de cómo apoyar mejor a esas personas y ayudar a mantenerlas seguras. Esto se discute más en la sección 3.

- 5) La intensa naturaleza psicoactiva y purgante de muchas de estas medicinas puede ejercer presión sobre el sistema nervioso, el sistema físico y otras facultades de los participantes. Es un espacio increíblemente vulnerable para entrar en todos los niveles. Por esta razón, es fundamental que se brinde una evaluación adecuada de los pacientes antes de iniciar un proceso terapéutico para evitar contraindicaciones médicas y ayudar a los facilitadores a prepararse para brindar el mejor apoyo al

individuo. Sin embargo, según nuestra experiencia, esto no siempre se hace con un alto estándar y puede provocar complicaciones o crisis en el proceso de curación y en torno a él.

- 6) Lamentablemente, también hemos observado una cultura en la que el personal y los curanderos representan o son testigos del daño sexual seguido de la justificación, la ignorancia o la evitación de la discusión sobre ese daño. Esto se ha observado en diversos contextos culturales y sociales relacionados con estas medicinas. Culpar a la víctima, negar y evitar no solo margina a la persona que sufrió el daño, sino que también bloquea las oportunidades para la justicia restaurativa donde la educación, la comprensión y la curación pueden ocurrir por parte de la persona que promulgó el daño.

Sección 2: ¿Qué es un trauma sexual o agresión sexual y cómo podemos entender la importancia del consentimiento sexual?

El trauma sexual es el daño duradero causado por la experiencia de abuso y agresión sexual. Como tratamos de explicar en este documento, un historial de trauma sexual puede ser uno de los principales factores que contribuyen a experimentar abuso sexual repetido y, en algunos casos, un ciclo de daño a otros.

Podemos definir agresión sexual o abuso sexual como cualquier comportamiento sexual no deseado físico, verbal o de otro tipo. O interacciones sexuales en las que una de las partes no pudo dar su consentimiento pleno e informado.

El consentimiento pleno e informado en este contexto es un acuerdo entre personas para participar en una actividad sexual.

La capacidad de una persona para dar su consentimiento pleno e informado puede verse afectada o reducida por los siguientes factores:

- 1) Embriaguez por sustancias que alteran la conciencia como alcohol, medicamentos, psicodélicos o plantas medicinales.
- 2) Las personas que experimentan enfermedades, crisis de curación, respuestas traumáticas y discapacidades, falta de educación, diferencias culturales/idiomáticas y personas LGBTQ pueden ser más vulnerables al daño debido a la discriminación, la incompreensión o la manipulación. Alguien en proceso de sanar una herida central profunda en torno al abandono o el apego, por ejemplo, puede comportarse de manera que luego se arrepienta. Es importante reconocer que si un participante está en un proceso de curación profundo, cualquier actividad sexual podría ser extremadamente desencadenante y posiblemente dañina, incluso si se hubiera dado el consentimiento en ese momento.
- 3) Los jóvenes, por ejemplo, los menores de 16 años, si bien pueden dar su consentimiento, también pueden correr un mayor riesgo de sufrir daños debido a la falta de comprensión o discriminación.

- 4) Desequilibrios de poder en la relación. Esto se aplica particularmente a las relaciones entre médicos y pacientes, maestros y estudiantes, empleadores y empleados, etc. Siempre debe tenerse en cuenta que el personal y los curanderos están en una posición de poder sobre los pacientes debido a su conocimiento, estado, experiencia y acceso a recursos y, por lo tanto, deben ser proactivos para obtener el consentimiento pleno e informado de los pacientes en cada paso del camino. Los participantes pueden tener sentimientos de amor o atracción hacia los facilitadores durante el proceso de curación. Los facilitadores deben ser conscientes del poder de proyección y no aprovecharse de los participantes en estados vulnerables, incluso cuando el consentimiento parece estar próximo. La proyección positiva puede convertirse rápidamente en su proyección opuesta, negativa. Por esta razón, los facilitadores deben estar al tanto de las proyecciones de los participantes y, en la medida de lo posible, evitar actuar de una manera que pueda parecer que se está aprovechando de las proyecciones de los participantes vulnerables.
- 5) Estados de congelación derivados de un historial traumático que pueden dejar a una persona incapaz de expresar su consentimiento o imponer límites en el momento.

Sección 3: Pautas para reconocer el abuso o trauma sexual

Es importante tener en cuenta que las personas no siempre comunicarán un historial de trauma o abuso sexual al ingresar a un proceso terapéutico. Esto podría deberse a varias razones, entre ellas, vergüenza, represión de la memoria y miedo a no ser creído.

Hemos observado que muchas personas experimentan culpabilización de la víctima, no ser creídas y otras respuestas traumáticas cuando han tratado de denunciar el abuso sexual y pueden suponer que esto, o el miedo a ello, puede impedir que otros hablen de traumas sexuales pasados o presentes.

En algunos casos, es posible que las personas ya hayan realizado mucho trabajo terapéutico sobre su trauma sexual y que no sientan que eso es una prioridad para trabajar en sus etapas actuales. O simplemente pueden optar por no revelar su trauma sexual por alguna otra razón, esta es una elección que debe respetarse.

Dicho esto, alentamos a cualquier persona que trabaje con plantas medicinales terapéuticas o medicamentos psicodélicos a crear una oportunidad privada para hablar sobre la salud, los medicamentos y la historia personal, incluidos los traumas pasados con los pacientes antes de participar en un proceso terapéutico con ellos. Creemos que los facilitadores siempre deben estar atentos a las señales de que alguien ha experimentado un trauma o está teniendo una respuesta traumática, independientemente de lo que hayan elegido comunicar.

Además, incluso si un individuo no tiene ninguna experiencia personal directa de trauma sexual, hemos observado que este tipo de medicinas pueden ahondar en los campos de la sanación energética subconsciente, ancestral (epigenética) y colectiva, donde pueden surgir capas de trauma que no estaban claramente identificadas por el paciente previamente. Por ejemplo, un paciente puede comenzar a sentir un trauma sexual ancestral o colectivo y luego requerir apoyo adicional en respuesta a eso o recordar repentinamente algo de lo que nunca antes había sido consciente.

Algunos comportamientos y respuestas a tener en cuenta:

Hemos observado que algunas personas experimentan TEPT (trastorno de estrés posttraumático) en relación con un trauma sexual pasado. Las plantas medicinales terapéuticas y las medicinas psicodélicas pueden ser muy intensas y, en ocasiones, también las hemos visto desencadenar o aumentar momentáneamente los síntomas del TEPT durante el proceso de curación. Algunos signos de TEPT pueden incluir los siguientes.

Por favor tenga en cuenta que estos síntomas pueden ser una parte válida y natural de la respuesta de las personas al trauma y no deben etiquetarse como enfermedades, experiencias malas o equivocadas.

- Reviviscencias, recuerdos intrusivos, pesadillas.
- Evitación de cualquier cosa que les recuerde las experiencias traumáticas.
- Sentirse desconectado de la vida y perder interés en las actividades diarias.
- Hiperexcitación, estar constantemente en alerta máxima, no poder dormir, sobresaltarse fácilmente.
- Depresión, paranoia, culpa, desconfianza hacia las personas, sentimientos de culpa y vergüenza.
- Disociación, sentir que están viendo la vida a través de una pantalla de cine o sentirse “fuera del cuerpo” como si su conciencia y su cuerpo estuvieran separados.
- Dolor persistente y tensión o falta de energía y letargo en el cuerpo físico.
- Aversión a que le toquen o le hablen.
- Tener una reacción de lucha, huida o inmovilización observable a través de acciones, conversaciones o lenguaje corporal.

También hemos observado que las personas con antecedentes de trauma sexual pueden (consciente o inconscientemente) asociar su autoestima con ser sexualmente deseables. Hemos visto esto promulgado por personas que buscan compulsivamente la validación a través del contacto sexual con otros. Esto puede aparecer al buscar numerosos encuentros sexuales indiscriminados o riesgosos, o buscando conectarse sexualmente con personas en posiciones de poder/estatus como curanderos, jefes, maestros, etc.

También hemos visto cómo el trauma sexual puede dañar e interferir con el desarrollo de límites interpersonales saludables. Hemos observado que las personas que han experimentado el cruce de sus límites sexuales en el pasado pueden experimentar desafíos continuos para mantener o sentirse claros acerca de sus propios límites sexuales.

Estas personas también pueden correr un mayor riesgo de ser atacadas (consciente o inconscientemente) por aquellos que buscan hacer daño o aprovecharse de personas con límites debilitados y baja autoestima.

Algunos ejemplos de límites sexuales comprometidos que hemos notado.

- Decir sí cuando en realidad quiere decir no.
- Ir en contra de sus creencias para complacer a los demás.

- Aceptar insinuaciones sexuales, conversaciones o caricias que realmente no desea.
- No sentirse capaz de hacerse oír cuando lo tratan de una manera que se siente dañina.
- Enamorarse instantáneamente de personas que apenas conoce y/o conoció en línea.
- Sentirse culpable si dice que no a las insinuaciones sexuales.
- Sentir constantemente la necesidad de ser deseado o validado como sexualmente atractivo.
- Sentirse deprimido o sin propósito cuando no está comprometido con una pareja sexual o recibe atención sexual de alguien.
- Sentirse constantemente en riesgo de “depredadores” o temer que de alguna manera terminará en una situación sexual no deseada.
- No darse cuenta hasta más tarde de que tuvo una experiencia sexual que realmente no deseaba, especialmente si fue con una persona que le agrada, respeta o en la que confía.
- Tener fuertes compulsiones para conectarse sexualmente con alguien, incluso cuando una parte de usted no quiere o sabe que es inapropiado/peligroso.

También vale la pena señalar que dentro del contexto de las plantas medicinales terapéuticas o la medicina psicodélica hay algunas señales de alerta específicas que le sugerimos que observe en relación con situaciones en las que el abuso o los cruces de límites sexuales podrían ocurrir o estar ocurriendo.

- Un sanador o facilitador que habla sobre la posibilidad de curar problemas sexuales o dar poderes especiales a ciertas personas a través de la actividad sexual.
- Un sanador o facilitador que se ofrece a dar masajes/tratamientos especiales, especialmente alrededor de las áreas genitales, o que trata de organizar en privado tratamientos especiales con los participantes fuera del resto de las actividades del grupo.
- Un sanador o facilitador coqueteando con los participantes, comentando repetidamente sobre su apariencia o discutiendo su vida íntima con un participante.
- Un participante que repentinamente expresa fuertes sentimientos románticos hacia un sanador o facilitador y/o desea actuar sobre ellos.

- Un curandero o facilitador que menciona sueños/visiones eróticas sobre un participante o que tiene conocimientos especiales sobre la naturaleza íntima de esa persona y viceversa.
- Un participante que de repente se vuelve retraído, reservado o ansioso.
- Un participante que repentinamente se vuelve demasiado exuberante, confiado y errático o sensual/sexual en su comportamiento.
- Otros participantes o el personal se preocupan porque los límites sexuales sean cruzados.
- Un sanador o facilitador que de repente pasa mucho tiempo a solas con un participante particular.

Sección 4: Pasos para reducir el daño y apoyar a quienes han experimentado un trauma sexual.

1) Detección adecuada previa al tratamiento

Sugerimos que el personal y los facilitadores creen un espacio seguro y privado para que los participantes hablen sobre su historial de salud personal antes de comenzar cualquier proceso de curación. Esto debe hacerse con un traductor competente en los casos en que el curandero principal hable otro idioma.

Además de hacer preguntas sobre la salud física y medicamentos, creemos que está bien hacer la pregunta: "¿Alguna vez ha tenido experiencias sexuales no deseadas o ha experimentado algún trauma sexual?" Sin embargo, no presione a las personas para que hablen sobre cualquier cosa que no quieran discutir, no las contradiga ni indague en busca de detalles.

2) Identifique y comunique los límites sexuales con todos para crear un contenedor seguro.

Creemos que es una buena práctica tener una conversación con cada participante y sanador antes de comenzar el tratamiento para aclarar los límites sexuales y personales del proceso. También es útil discutir qué implicarán los detalles de los tratamientos para obtener un consentimiento claro de los participantes antes de comenzar cualquier tratamiento.

Es nuestra opinión que cualquier persona que facilite o enseñe medicina con plantas terapéuticas o medicinas psicodélicas **nunca** debe sugerir, iniciar o tener interacciones sexuales con los participantes antes, durante o después del tratamiento, incluso si el paciente expresa interés en hacerlo. Dicho esto, reconocemos que hay momentos en que las personas conectan genuinamente con un consentimiento informado y recíproco y, en esos casos, existen códigos de conducta que otras organizaciones terapéuticas han creado con plazos que sugieren un "período de reflexión" posterior al tratamiento. Creemos que 6 a 12 meses es un período de tiempo seguro para esperar antes de actuar sobre tales

sentimientos si se han considerado todos estos otros elementos y el facilitador ha consultado con un compañero, mentor o mayor adecuado sobre la situación antes de tomar cualquier acción.

Cuando surgen sentimientos sexuales o atracciones románticas entre el personal y los participantes, sugerimos que el miembro del personal busque el apoyo externo de un colega de confianza o un miembro del equipo superior y, si es necesario, tenga una discusión mediada con el participante y otro colega de confianza para ayudar a aclarar los límites de la relación y hacer un plan para avanzar con seguridad.

Una forma útil de expresar este límite a un paciente/estudiante/colega que está sexualmente interesado en usted podría ser diciendo:

“Soy un profesional/trabajador/sanador aquí para apoyarte en tu proceso de sanación. Sería inapropiado para mí entablar una relación personal o sexual con cualquiera de los pacientes o estudiantes aquí”.

Si el problema no se puede resolver, nuestra opinión es que el sanador debe dejar de trabajar con ese participante y derivarlo a otro sanador de confianza. Esto incluye casos en los que el miembro del personal se siente fuertemente atraído por un participante o estudiante y no puede resolver los sentimientos por sí mismo o mediante el apoyo de un compañero/mentor.

Además de las relaciones entre sanador/paciente y maestro/estudiante, también sugerimos que, en el caso de los programas grupales, los participantes también se abstengan de conectarse sexualmente entre sí hasta después de que se haya completado el tratamiento.

3) Seguimiento.

Si ve o escucha que se desarrollan relaciones sexuales o lazos románticos entre los participantes, el personal, los curanderos o los estudiantes, le recomendamos que actúe de inmediato.

En privado, lleve a esas personas a un lado para discutir sus inquietudes, verifique y explique por qué no es apropiado o útil participar en comportamientos sexuales dentro de este entorno.

Deje en claro que el tratamiento no podrá continuar si se cruzan los límites sexuales y tenga una política de tolerancia cero para los empleados con respecto al contacto sexual con pacientes o estudiantes.

Esta política podría significar que si se cruzan los límites sexuales, el miembro del personal será despedido instantáneamente de su función, o despedido temporalmente mientras se promulgan opciones educativas y de justicia restaurativa con ellos.

Si bien creemos que la seguridad de los participantes siempre debe ser una prioridad, también alentamos a todos los facilitadores, gerentes y curanderos a discutir por qué existen estos límites con su personal y luego, si se cruza un límite, ayudar a esa persona a comprender su propio comportamiento para reducir las posibilidades de que promulguen más daño en el futuro.

4) Manténgase alerta a los signos de trauma que se expresan en el proceso de curación.

La Sección 2 de este documento describe algunas de las cosas a tener en cuenta. Consulte esto.

5) Es posible que pueda ofrecer apoyo a las personas que han experimentado un trauma sexual de alguna de las siguientes maneras.

- Trate de escuchar a todas las personas con las que trabaja (pacientes y colegas) sin juzgar, con consideración positiva, compasión, empatía y curiosidad (Carl Rogers, conceptos básicos de la terapia centrada en la persona).
- Recuerde sus limitaciones, su rol y sus calificaciones y hágalos transparentes. Está ahí para apoyar a las personas en sus experiencias con las plantas medicinales o la medicina psicodélica, usted no es su médico de salud mental.
- Crea en las víctimas, incluso si su historia parece inconsistente o imprecisa, no las presione ni las cuestione sobre los detalles de su experiencia, simplemente escuche abiertamente lo que desean expresar.
- Mientras alguien se está expresando, trate de abstenerse de dar consejos, tratar de consolarlo o interrumpirlo, ya que esto puede hacer que se sienta desvalido o que usted no es capaz de escucharlo. En lugar de decirles qué hacer, hágales preguntas sobre cómo se sienten, qué podría ser de apoyo o qué les gustaría que sucediera ahora. Esto puede llevarlos a una sensación de empoderamiento y autoconciencia a lo largo del proceso en el que el participante puede idear sus propias estrategias para sentirse seguro y que está sanando.
- Después de escuchar acerca de la experiencia de abuso o trauma de alguien, algunas simples respuestas pueden ser:

"Gracias por compartir"

"Me apena que esto te sucediera"

"Tú no tienes la culpa de lo que pasó"

"Respeto tu voluntad de compartir eso conmigo"

- Haga un "plan de seguridad" con el cliente al comienzo de su proceso, incluida una lista de sus apoyos informales, p. ej. amigos cercanos o familiares y otras actividades que ayudan a regular/hacen que se sientan seguros, p. ej. escuchar música, salir a caminar, tomar un té de hierbas, tomar una ducha tibia, etc. Es bueno tener una lista de las preferencias del paciente con su apoyo y esto podría arreglarse antes de comenzar el proceso terapéutico.
- Tampoco invada los límites energéticos/emocionales del cliente sin su consentimiento, si alguien no desea hablar de algo, recibir tratamiento o participar en un proceso, nunca se le debe obligar a hacerlo.

6) Buscar el consentimiento y volver a aclarar los límites

Es muy importante buscar el consentimiento claro del paciente para todos los tratamientos, procesos y terapias en los que la persona estará involucrada. Explicar paso a paso lo que se va a implicar o requerir del participante y preguntar directamente si acepta participar en cada etapa de ese tratamiento.

Por ejemplo; en algunos entornos de medicina tradicional con plantas, los curanderos pueden preparar baños medicinales, tratamientos corporales o bendiciones que requieren contacto físico. Explique el proceso con anticipación a los pacientes y luego, en el momento del tratamiento, pregúnteles nuevamente si aceptan participar y ofrezca quedarse con la persona mientras recibe el tratamiento.

NO TOCAR AL PACIENTE SIN CONSENTIMIENTO: Entendemos que en algunos casos será necesario asistir físicamente a personas que pueden estar bajo la influencia de plantas medicinales terapéuticas fuertes o medicamentos psicodélicos mientras que no son completamente coherentes. Le sugerimos que nunca se involucre en contacto sexual, incluso cuando el participante se pone en contacto con sus necesidades o frustraciones sexuales y/o lo solicita. Somos conscientes de que no es raro que las emociones de los participantes cambien después de una experiencia psicodélica y se sientan violadas en retrospectiva.

Le sugerimos que discuta esto antes de administrar cualquier medicamento a esas personas y obtenga el consentimiento para el rango específico de contacto físico que puede ser necesario, por ejemplo, podría decir: *"Es posible que necesitemos ayudarlo físicamente a ponerse de pie e ir al baño, o es posible que necesitemos ayudarlo físicamente a sentarse para recibir tratamiento, eso probablemente implicaría que rodeemos con nuestros brazos su cintura o debajo de sus hombros, ¿le parece bien?"*

También sugerimos que en el momento en que necesite ayudar físicamente a alguien usando el nombre de la persona, pregúntele *"¿está bien si le ayudo a levantarse ahora?"*.

Si no pueden o no responden verbalmente y es crucial para su bienestar que aún los ayude físicamente, es importante comunicarse a medida que avanza y decir *"Está bien, ahora le ayudaremos a sentarse"* o cualquiera que sea la acción relevante.

Si ocurre este escenario, le sugerimos que se comunique con esa persona en un momento posterior para asegurarse de que esté bien con todo lo que sucedió o si tiene alguna inquietud o malestar por la experiencia.

7) Ayudar a las personas a mantenerse conectadas con su cuerpo y su respiración.

Si siente que alguien entra en pánico o está muy alterado antes, durante o después de un proceso de curación, puede intentar ayudarlo a sentirse más seguro ayudándolo a conectarse con su cuerpo, respiración y entorno. En nuestra experiencia, esto ayuda a regular el sistema nervioso y puede ayudarlos a sentirse tranquilos. Sin embargo, en algunos casos puede hacer que las personas se sientan peor, siempre consulte con la persona para ver qué se siente bien con ella.

Puede sugerir algunas de las siguientes técnicas:

- Respirar lenta y profundamente, igualar la inhalación y la exhalación o sugerir alargar un poco la exhalación.

- Colocar sus propias manos sobre el pecho o el vientre para sentir cómo sube y baja con la respiración (sólo si esto aumenta la seguridad del cliente. Algunos terapeutas informados sobre traumas no recomendarían esto, ya que incluso las propias manos del paciente sobre su cuerpo pueden provocar incomodidad o disociación).
- Mirar alrededor de la habitación, nombrando objetos y observando sonidos u olores.
- Nombrar a seres queridos, personas o lugares que los hagan sentir seguros o visualizar estar en esos lugares, con esas personas.
- Acostarse en un lugar tranquilo, oscuro y descansar.
- Tomarse un vaso de agua o una taza de té en un lugar tranquilo donde puedan expresarse abiertamente.
- Pida a la persona que se concentre en sus pies y el contacto que tiene con el suelo.

8) Facilitadores revísense a ustedes mismos.

Esto es MUY importante.

Vigílese a sí mismo.

¿Tiene problemas que están siendo reflejados o activados por su paciente o compañero de trabajo? Si es así, ¿cuál es su propio protocolo profesional y de autocuidado para abordar estos problemas que le surgen?

Pida ayuda a un compañero si se siente fuera de lugar, dé un paso atrás y no sienta que tiene que hacerlo todo usted mismo. Todos tenemos nuestros límites y los límites saludables en estos espacios comienzan con nosotros. Reconozca que su experiencia y capacidad de trabajo son limitadas y tenga cuidado de no exceder sus propias limitaciones.

Es importante que todos los practicantes de la medicina con plantas o de la medicina psicodélica tengan un equipo de compañeros a los que puedan recurrir como apoyo. También es importante que los practicantes tengan personas a las que puedan acudir en busca de asesoramiento, apoyo y supervisión profesional siempre que sea posible.

Por ejemplo, en una organización comunitaria de salud mental, esto significa contar con profesionales de alto nivel de quienes recibir supervisión individual y confidencial regularmente.

También puede significar supervisión de grupo y práctica reflexiva discutiendo casos de manera confidencial y anónima; desarrollo profesional, como mejorar las habilidades con proveedores regulados y supervisión externa con mentores fuera de su lugar de trabajo.

Sugerimos que los facilitadores de medicina con plantas terapéuticas fomenten activamente conexiones útiles con otros profesionales de la salud y mentores experimentados para ayudar a apoyar y reflexionar sobre su trabajo. También le sugerimos que obtenga

capacitación adicional en comprensión al trauma y primeros auxilios básicos cuando sea posible.

Sea honesto y describa con precisión sus calificaciones y experiencia, y la atención y los servicios que puede ofrecer. Trate a los demás de manera justa, abierta y directa, respete los compromisos profesionales y actúe para aclarar cualquier confusión sobre su función o responsabilidades.

Abstengase de dar consejos médicos si no está certificado para hacerlo. No utilice la relación profesional para explotar a los participantes y trate adecuadamente los conflictos de intereses personales. Actúe contra conductas nocivas o poco éticas de los compañeros de una forma sana que invite al crecimiento y al aprendizaje; mientras se guía principalmente por la protección de aquellos que podrían sufrir el comportamiento dañino.

Sección 5: Consejos para mantenerse seguro en espacios ceremoniales y de plantas medicinales terapéuticas

- Si está buscando curación, asegúrese de encontrar un entorno que sea consciente y esté activamente comprometido con la prevención de daños y que tenga en cuenta los efectos del trauma sexual.
- Si tiene antecedentes de abuso sexual o trauma, alentamos a que considere esto antes de elegir dónde buscar tratamiento y luego se lo mencione a un miembro del personal para que pueda brindarle un apoyo más completo en su proceso de curación.
- Siempre que sea posible, es importante acceder a apoyo de salud mental para ayudarlo a prepararse para su trabajo con medicina con plantas terapéuticas o medicina psicodélica y para ayudarlo a integrar sus experiencias después. Idealmente, esto será con un practicante que pueda apoyarlo de manera continua en el lugar donde vive.
- Verifique sus antecedentes. ¿Tiene buena reputación el curandero con el que está trabajando o el centro que desea visitar? ¿Conoce a alguien que haya estado allí o haya trabajado allí antes? ¿Es posible que hable en un idioma que entienda completamente con alguien que estará allí cuando esté recibiendo tratamiento? Si usted es mujer, ¿hay personal femenino presente? Si se identifica como LGBTQ, ¿Se sentirá apoyado en esa capacidad?
- Pida que le expliquen todos los procesos con anticipación y dése la oportunidad de considerar si se siente cómodo con ellos. Algunos tratamientos tradicionales pueden requerir que lo bañen o laven con plantas medicinales, lo bendigan con humo/perfume o lo toquen de alguna manera. Por lo general, esto se puede

hacer con un traje de baño o ropa interior, o puede administrarlo usted mismo si no se siente cómodo cuando lo tocan.

- No tenga miedo de pedir que otra persona de confianza se quede con usted durante los tratamientos y para una traducción adecuada de todas las conversaciones.
- Si le ofrecen un masaje o trabajo corporal, pregunte qué parte de su cuerpo se tocará. En nuestra opinión, es poco probable que un sanador necesite tocar una parte íntima de su cuerpo, como los genitales o los senos, con fines curativos. Si algo se siente incómodo, pídale a la persona que se detenga.
- Los enemas y las duchas vaginales a veces entran en los procesos de curación, pero deben administrarse de manera muy clara y delimitada. Si un curandero sugiere que esto es necesario le sugerimos que alguien le explique por qué, solicite que otro miembro del personal de confianza esté presente durante la administración, y no haga nada con lo que se sienta incómodo o no entienda el propósito.
- Sea lo más claro posible con el personal y los curanderos sobre lo que está bien y lo que no está bien para usted en relación con el contacto físico. Si necesita espacio físico en sus ceremonias, informe al facilitador antes de la ceremonia sobre esto y si no desea que le toquen ninguna parte de su cuerpo, expréselo. Si es un QUIZÁS, entonces es No. No dé su consentimiento para ser tocado a menos que sea un 100 % sí y se sienta muy seguro.
- Tenga cuidado con la manipulación o el cruce de límites sexuales.

Si alguien en un rol de curación o enseñanza comienza a coquetear, a hablar con usted sobre su vida romántica o sexual personal, a hacer comentarios repetidos sobre su apariencia, atractivo o tener una conexión especial con usted, diciendo que tiene una energía especial o que tiene sueños o visiones de naturaleza sexual sobre usted, sienten que son “almas gemelas o llamas gemelas” o que pueden ayudarle a sanar o darle poderes adicionales a través de una conexión íntima, entonces tenga en cuenta que esto no es apropiado y podría ser una señal de peligro.

- También es posible en algunos contextos que los curanderos influyan en los deseos del paciente para seducirlos. Tenga en cuenta que cualquier atracción o energía sexual entre usted y un sanador o maestro no sólo es poco ético sino también energéticamente peligroso y está prohibido en la mayoría de los linajes y religiones tradicionales. Las relaciones sexuales durante o después de las ceremonias de medicina tradicional con plantas es una transgresión energética y se considera espiritualmente peligrosa en muchos aspectos.

- Si comienza a experimentar fuertes sentimientos sexuales hacia un sanador, maestro o miembro del personal, hable con alguien en quien confíe sobre esto. Reflexione sobre las circunstancias en las que surgen los sentimientos y su propio trauma o procesos relacionados. Tome distancia y espacio si se siente abrumado y busque el apoyo adecuado de un amigo o profesional para ayudarlo a mantener límites saludables. Si es necesario, abandone el espacio por completo y busque apoyo en otro lugar.
- Si un maestro o curandero tiene relaciones sexuales con un paciente o alumno, siempre es un abuso de poder, como se explicó anteriormente, por lo que incluso si cree que está dando su consentimiento a algo, es posible que luego se sienta diferente, tenga esto en cuenta.
- Los fuertes efectos de las plantas medicinales terapéuticas, las medicinas psicodélicas y los procesos de curación pueden ser muy engañosos cuando estamos en medio de todo en ese momento, y muchas personas lo han aprendido de la manera más difícil. Es bastante normal sentir energía erótica y atracción sexual/romántica cuando se trabaja con estas fuertes energías, ya que muchas de las plantas y medicinas tienen un efecto afrodisíaco. Sin embargo, todos debemos usar nuestro juicio para mantenernos seguros y navegar el propósito del trabajo, que es sanar y formar límites seguros y saludables para el beneficio a largo plazo de todos los involucrados.
- Sea consciente de las diferencias culturales, la comunicación y los estereotipos. Hay complejas influencias interculturales en juego en muchos espacios de medicina tradicional con plantas. Tenga en cuenta que los comportamientos que asumiría como normales en su hogar pueden enviar un mensaje diferente en otro país. Un ejemplo sería que en las zonas rurales de América Latina puede haber un estereotipo de que las mujeres occidentales son sexualmente más liberales y promiscuas. El uso de ropa reveladora, el contacto visual directo, los abrazos u otro tipo de contacto corporal pueden verse como una confirmación de los estereotipos negativos de las mujeres occidentales para las personas de los países rurales de América Latina. Sugerimos que usted se proponga una forma más formal y conservadora de relacionarse/vestirse/expresarse y utilizar un lenguaje muy claro, tranquilo y con una traducción adecuada cuando sea necesario.
- También puede encontrar nociones románticas de que un sanador o maestro es una especie de gurú, lo cual es totalmente incorrecto. La mayoría de los curanderos en las culturas tradicionales son, en el mejor de los casos, miembros respetados e importantes de la comunidad y, en otras ocasiones, figuras bastante marginales y algo temidas. Recuerde que todos somos humanos con nuestros propios problemas, límites e historias.

- Si los practicantes están creando en usted un sentimiento de adoración o de que son los únicos que pueden ayudarle a sanar, tal vez deba considerar si son auténticos y humildes o actúan desde un lugar de poder, control y ego, etc.
- Si le sucede algo, busque ayuda. No tiene que sentirse avergonzado o temer represalias. Si puede, hable de inmediato con alguien de confianza y busque apoyo, idealmente de quien esté a cargo de la ceremonia o retiro en el que se encuentre si no es quien ha decretado el daño en su contra. Está bien si se congela o no se da cuenta de lo que sucedió hasta más tarde, sin embargo, le recomendamos que busque ayuda lo antes posible si puede.
- Pregúntele al facilitador si tiene a alguien en su equipo de integración, o un terapeuta informado sobre trauma al que pueda acudir en busca de apoyo si está experimentando una experiencia traumatizante, si se siente confundido acerca de la ceremonia, o si se siente incómodo o inseguro en algún momento. Si tiene una queja con la persona a cargo de la ceremonia o retiro en el que se encuentre, busque ayuda profesional o un profesional de integración de medicina con plantas externo.
- Apoye a otros. Si ve algo que se siente inseguro, hable y también tenga en cuenta el poder de la proyección negativa, considere también si está proyectando sobre los facilitadores. Todos somos responsables de apoyarnos unos a otros y denunciar conductas inapropiadas o peligrosas. En nombre de la sanación comunitaria a largo plazo, debemos asegurarnos de que nos responsabilicemos unos a otros.
- Si no se siente adecuadamente apoyado o se siente inseguro en cualquier momento, puede protegerse primero hablando y luego, si es necesario, abandonando el espacio y buscando apoyo a través de recursos como los que se enumeran a continuación.

Sección 6: Recursos

Terapeutas informados sobre trauma y medicina con plantas:

- **Atira Tan**
<http://www.atiratan.com/>
- **Rob Coffey y sus compañeros**
<https://inwardbound.nl/>

Capacitación de facilitación informada sobre el trauma:

- **Capacitación informada sobre trauma de 3 días con Atira Tan**
https://www.ayahealingretreats.com/ayahuasca-facilitation-course/?fbclid=IwAR37TBMioZTwYPIWORVpnZKXykbe1Hd_EckMwhM8E2P4debwcQZ5VXNp4-c

Leer/escuchar más:

- **Concienciación sobre el abuso sexual**
<https://maps.org/news/bulletin/articles/436-maps-bulletin-spring-2019-vol-29,-no-1/7825-ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-abuse-primavera-2019>
- **Ayahuasca Guía Comunitaria para la Concientización sobre el Abuso Sexual**
<https://chacruna.net/community/ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-sexual-abuse/>
- **Abuso sexual en contextos de uso ritual de ayahuasca**
<https://chacruna.net/sexual-abuse-contexts-ritual-use-ayahuasca/>
- **Seducción sexual en las interacciones entre chamanes y participantes de Ayahuasca**
<https://chacruna.net/sexual-seduction-ayahuasca-shaman-participants-interactions/>
- **MAPS Código de Ética de Psicoterapia Asistida por MDMA**
<https://maps.org/news/bulletin/articles/436-maps-bulletin-spring-2019-vol-29,-no-1/7710-maps-mdma-assisted-psychotherapy-code-of-ethics-spring-2019>
- **Podcast sobre Abuso Sexual en ceremonias de Ayahuasca**
<https://www.stitcher.com/podcast/occult-sentinel/psychedelics-today/e/64447641>

Libros sobre Trauma y Terapia Somática:

- **Trauma Essentials: The Go-To Guide** - Babette Rothschild

- **Somatic Psychotherapy Toolbox** - Manuela Mischke-Reeds
- **The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma** – Bessel van der Kolk
- **In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness** - Peter A. Levine
- **The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe** - Stephen W. Porges *
- **Waking the Tiger: Healing Trauma** - Peter A. Levine

Líneas de ayuda de abuso sexual:

- Australia
<https://www.1800respect.org.au/>
- EEUU
<https://www.rainn.org/>
- Canada
<https://crcvc.ca/links/>
- UK
<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/abuse/sexual-abuse/>
- Nueva Zelanda
<https://www.helpauckland.org.nz/>

Referencias:

(Australian Institute of Health and Welfare 2018. Family, domestic and sexual violence in Australia 2018. Cat. no. FDV 2. Canberra: AIHW)