

## Artigo

### Quatro sessões semanais com Ayahuasca/Hoasca/Hoasca produziram aumento na capacidade de “aceitação”: estudo comparativo com um programa de treinamento padrão em Mindfulness de oito semanas

### Four weekly Ayahuasca/Hoasca/Hoasca sessions lead to increases in “acceptance” capacities: a comparison study with a standard 8-week Mindfulness training program

Joaquim Soler, Matilde Elices, Elisabeth Dominguez-Clavé, Juan C. Pascual, Amanda Feilding, Mayte Navarro-Gil, Javier García-Campayo and Jordi Riba

**Panorâmica:** Mindfulness é uma forma de meditação tem sido aplicada para lidar com um número de condições médicas e psiquiátricas. Envolve um foco na experiência presente e possibilita chegar a um estado de consciência isenta, aumentando a abertura e a vontade de conhecer. Nos últimos 30 anos tem havido uma proliferação de intervenções baseadas na Mindfulness para ensinar as pessoas como maximizar estes atributos e o método mais comum é o Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness (PRSM), que tem a duração de 8 semanas.

Estes mesmos resultados parecem ser obtidos com o uso da Ayahuasca/Hoasca/Hoasca. Decidiu-se, então, realizar um estudo comparativo, tomando por base o PRSM, com pessoas interessadas em se aprofundar em Mindfulness, e 4 sessões de Ayahuasca/Hoasca/Hoasca em um mês, com pessoas que não tinham interesse específico em Mindfulness.

Formaram-se 2 grupos compostos por 10 pessoas cada, que realizaram, independentemente, o PRSM e as sessões com Ayahuasca/Hoasca/Hoasca. Antes e depois de concluído Programa e as Sessões foram aplicados 2 instrumentos de avaliação: o Questionário das Cinco Facetas do Mindfulness (Q5F) e o Questionário das Experiências (QE). Foi calculado também o Índice Composto MINSSENS para avaliar estes Questionários.

Com o PRSM obteve-se maiores aumentos de pontos em todos os parâmetros de Mindfulness. Este, assim como produziu aumento no Índice Composto. Entretanto as sessões com Ayahuasca propiciaram um aumento comparável na subescala de Não-Julgamento do Q5F, especificamente ao medir “aceitação”. Esta capacidade permite manter opinião com mais isenção e menor julgamento frente a pensamentos e emoções potencialmente desgastantes, o que pode facilitar trabalhos terapêuticos.

Estes achados sugerem que um número pequeno de sessões com Ayahuasca/Hoasca/Hoasca pode ser tão efetivo no crescimento da aceitação quanto intervenções mais longas e caras. Estudos futuros devem ser direcionados para os benefícios de combinar a administração da Ayahuasca/Hoasca/Hoasca com as intervenções baseadas em Mindfulness. Isto nos permitirá investigar se a Ayahuasca/Hoasca/Hoasca melhorará o resultado de intervenções psicoterapêuticas.

**Palavras-chave:** Ayahuasca/Hoasca; Mindfulness; aceitação; não-julgamento; humano

**Overview:** The therapeutic effects of the Amazonian plant tea Ayahuasca/Hoasca may relate to its ability to enhance mindfulness capacities. Ayahuasca/Hoasca induces a modified state of awareness through the combined action of its active principles: the psychoactive *N,N*-dimethyltryptamine (DMT) and a series of centrally acting  $\beta$ -carbolines, mainly harmine and tetrahydroharmine. To better understand the therapeutic potential of Ayahuasca/Hoasca, here we compared the impact on mindfulness capacities induced by two independent interventions: (a) participation in four Ayahuasca/Hoasca sessions without any specific purpose related to improving mindfulness capacities; and (b) participation in a standard mindfulness training course: 8 weeks mindfulness-based stress reduction (MBSR), with the specific goal of improving these skills.

Participants of two independent groups completed two self-report instruments: The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Experiences Questionnaire (EQ). The MINDSENS Composite Index was also calculated, including those EQ and FFMQ items that have proven to be the most sensitive to meditation practice. Group A ( $n = 10$ ) was assessed before and after the last of four closely spaced consecutive Ayahuasca/Hoasca sessions. Group B ( $n = 10$ ) was assessed before and after completion of a standard 8-week MBSR course.

MBSR training led to greater increases in overall mindfulness scores after the 8-week period. MBSR but not Ayahuasca/Hoasca led to increases in the MINDSENS Composite Index. However, the Ayahuasca/Hoasca sessions induced comparable increases in the Non-Judging subscale of the FFMQ, specifically measuring “acceptance.” Improving this capacity allows for a more detached and less judgmental stance toward potentially distressing thoughts and emotions.

The present findings suggest that a small number of Ayahuasca/Hoasca sessions can be as effective at improving acceptance as more lengthy and costly interventions. Future studies should address the benefits of combining Ayahuasca/Hoasca administration with mindfulness-based interventions. This will allow us to investigate if Ayahuasca/Hoasca will improve the outcome of psychotherapeutic interventions.

**Keywords:** Ayahuasca/Hoasca; mindfulness; acceptance; Non-Judging; human

**Publicado em:** *Frontiers of Pharmacology*, volume 9, artigo224, Março de 2018

[doi: 10.3389/fphar.2018.00224](https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00224)