

LA *DIETA* O RETIRO TERAPÉUTICO EN LA SELVA EN EL PROTOCOLO DEL CENTRO TAKIWASI

Diego Graña León

Palabras clave: dieta, efectos, integración al proceso terapéutico.

El siguiente trabajo pretende dar a conocer el proceso de la *dieta* o retiro terapéutico en la selva y su importancia fundamental en el tratamiento de toxicómanos dentro del protocolo del centro Takiwasi.

En esta oportunidad trataremos de dar a conocer los beneficios de la dieta con respecto a la salud integral de las personas. Para tal fin empezaremos describiendo su funcionamiento y proceder considerando las reglas y los efectos generales. Luego de esta introducción general buscaremos mayor especificidad al exponer el caso de un ex paciente del centro a partir del proceso con las tres dietas que realizó.

La dieta

La dieta es una de las principales técnicas de la medicina tradicional amazónica; consiste en un período de retiro en la selva –en este caso de ocho días– durante el cual se ingieren determinadas plantas maestras en combinación con una estricta alimentación y aislamiento social y sensorial. La ingesta de plantas dependerá del vegetal recetado, el cual se elige según la necesidad de la persona o el proceso (ya que cada planta tiene un efecto físico y psicológico particular); y su frecuencia varía entre dosis diarias, interdiarias o de tres tomas durante toda la dieta. La connotación de *plantas maestras* se refiere a la capacidad de estas plantas para despertar visiones, conducir a tomas de conciencia, facilitar la expresión onírica y mostrar enseñanzas.

La dieta, al ser una técnica de la medicina tradicional amazónica, es un espacio ritual que requiere de una serie de reglas específicas que acompañen y protejan al *dieta* a todo el contexto. El cuidado a nivel físico y energético se convierte así en una necesidad imperiosa. Por tal razón, existen una serie de normas y abstinencias que deben

■.....Diego Graña León, psicólogo, Takiwasi, Centro de Rehabilitación de Toxicómanos y de Investigación de Medicinas Tradicionales, Tarapoto, Perú.

ser cumplidas para salvaguardar la normalidad del proceso. En este sentido, la ausencia de esfuerzo físico y mental, la abstinencia de sal y azúcar (solo se come arroz hervido sin sal, y plátanos verdes), el aislamiento social y sensorial tienen la función de cuidar a la persona y el sentido de permitir la profundización de los contenidos internos de cada quien. Asimismo, y como en todo ritual, el contexto de dieta está bajo la supervisión de un curandero y acompañado por un cuidador encargado de dar las plantas y la comida, además de responder a cualquier necesidad que pueda surgir.

La dieta tiene como objetivo la depuración del organismo y la conexión con nuestro mundo interior. Los principales efectos de la dieta son: la desintoxicación (física, emocional y espiritual), la regulación de funciones y el reequilibrio emocional. El contexto geográfico y las reglas permiten que la persona vuelque su atención hacia dentro, facilitando la aparición de recuerdos, la toma de conciencia y los *entendimientos*. Este espacio de introspección y autorreflexión puede llevar al *dietador* a tener más herramientas para lidiar con sus problemas y orientar su búsqueda personal.

La dieta también suele ser un espacio de reconexión con las dimensiones espirituales de la vida, ya que a partir del contacto con la naturaleza y el contacto con uno mismo muchas personas retoman un contacto con el creador y generan un sentimiento de vinculación que despierta nuevas luces con respecto al sentido de la vida.

El caso de un ex paciente

Luego de estas consideraciones generales, en este segmento trataremos de vislumbrar los efectos de la dieta a través del proceso de un ex paciente del centro y sus tres dietas realizadas. Para efectos del trabajo utilizaremos el nombre de Mauricio para referirnos al ex paciente.

Describiremos también los efectos físicos y psicológicos de las plantas maestras utilizadas y su vinculación con el proceso terapéutico.

A continuación se dan a conocer los antecedentes generales de Mauricio para contextualizar la relación entre sus dietas y el proceso terapéutico:

- 51 años de edad.
- 25 años de consumo diario de alcohol.
- 30 años de consumo diario de tabaco.
- Sensación de estar en un proceso destructivo en su vida personal y familiar.
- Tres intentos anteriores de recuperación (uno adventista, un seguimiento psiquiátrico y la asistencia al grupo de alcohólicos anónimos).

Entre sus motivaciones principales se encontraban las siguientes:

- Búsqueda del sentido en su vida.
- Deseo de sanación emocional y espiritual.
- Recuperación de la armonía familiar.

Primera dieta: ajo sachá

La primera dieta para Mauricio fue *ajo sachá*. Esta planta tiene la particularidad de trabajar sobre el sistema inmunológico, fortificándolo y elevando así la capacidad del organismo para diferenciarse y responder ante las amenazas externas (virus, bacterias, etc.). De la misma manera como existe un sistema inmunológico a nivel biológico, consideramos la existencia de un *sistema inmunológico* a nivel psicológico, encargado de defender y responder ante las influencias externas (mandatos, emociones, situaciones traumáticas, etc.). En tal sentido, el ajo sachá puede ayudar a la persona a distinguir sus propios contenidos internos (actitudes, sentimientos y creencias) de aquellos que provienen del exterior y no le pertenecen. Esta distinción ayuda a la persona a tomar conciencia de lo que es suyo y lo que es de afuera, a nivel psicológico. De esta manera la persona puede tomar un contacto real con sus deseos y motivaciones profundas, afirmando su identidad y existencia. Desde ese contacto profundo con su ser interno la voluntad se incrementa, llevándola a una mejor toma de decisiones.

El ajo sachá es una planta de energía solar; su elemento es el fuego, de manera que también tiene el efecto de *iluminar* las partes oscuras de la personalidad permitiendo que éstas salgan a la conciencia, y se depuren las malas energías (“quema las malas energías”).

Durante la primera parte del tratamiento Mauricio presentaba un estado energético bajo, que se manifestaba en una mezcla de cansancio y modorra; le costaba tomar decisiones y marcar su posición ante los demás. La elección de esta planta se hizo con el objetivo de trabajar su pasividad, de que se pueda posicionar en la vida y de brindarle una buena dosis de energía.

Los principales efectos percibidos durante la dieta fueron:

- Confusión mental. Muchos pensamientos desordenados y sin eje.
- Una revisión de su vida pasada y de sus proyectos sobre el futuro. Toma contacto con todos los errores cometidos, con su forma de relacionarse y empieza a pensar en posibilidades para su vida futura.
- Claustrofobia. Sensación de estar encerrado en el *tambo* y el mosquitero, algo que le generaba ansiedad y miedo.
- Reencuentro con Dios. Retoma contacto con su espiritualidad católica, se incrementa su fe.
- Motivación grande. Surge el deseo fuerte por empezar a hacer cosas en su vida.
- Encuentra la fuerza para seguir adelante en su proceso y en su vida.

Como balance general, luego de la dieta Mauricio estuvo más callado y reflexivo, con una actitud introspectiva. A nivel de la vida cotidiana se incrementó su energía vital, participaba con más ganas en todas las actividades del centro y estaba siempre dispuesto a colaborar. También empezó a asumir responsabilidad en pequeñas tareas de limpieza y proyectos del día a día de los residentes. A nivel emocional surgió la cólera como la emoción predominante. Mauricio empezó a darle espacio a su vida emocional.

Segunda dieta: ushpa washa sanango

La siguiente dieta del proceso fue con *ushpa washa*. Esta planta, también llamada la *memoria del corazón*, tiene importantes efectos sobre el mundo emocional. A partir de recuerdos, sueños, sentimientos, pensamientos y sensaciones la planta permite afluir las emociones reprimidas y tomar contacto con los sentimientos profundos. Es bastante común que se produzca una catarsis, a partir de la reexperimentación de los sentimientos que generan la expresión de llanto, pena, cólera, miedo, alegría, esperanza, etc. Situación que deviene en un balance de la vida emocional. Se presenta así una reconexión entre el mundo emocional y el mundo mental.

Mauricio presentaba dificultad para conectarse con sus emociones, guardaba muchos sentimientos reprimidos y tenía una forma de expresarse bastante plana y desvitalizada. Era una persona con un discurso muy mental. Teniendo en consideración estos aspectos, la elección de esta planta tuvo por objetivos que Mauricio se pueda conectar con sus propias emociones y que logre *bajar* al mundo del cuerpo y los sentimientos.

Los efectos manifiestos durante la segunda dieta fueron los siguientes:

- Llanto. Mauricio lloró durante dos días seguidos, pudiendo expresar toda su tristeza y desfogándose de cargas, reproches y resentimientos.
- Sensación de paz y agradecimiento. Luego de los dos días de llanto prosiguió una sensación de calma y alegría manifestada en un estado interior de paz y tranquilidad.
- Momento presente. Mauricio pudo experimentar la conexión con el aquí y el ahora, se sentía muy presente y dejó de ser perturbado tanto por el pasado como por las preocupaciones por el futuro.

Esta segunda dieta tuvo efecto en distintos niveles de la vida de Mauricio. A nivel social estuvo bastante más abierto a los demás, se le veía relacionarse con varios compañeros con quienes antes no tenía acercamiento, compartía más espacios grupales y podía expresar sus sentimientos con mayor facilidad (sobre todo en espacios grupales). Mauricio también experimentó un reordenamiento de las prioridades en su vida y tenía planes más concretos sobre lo que debía hacer. La recuperación de la armonía familiar surgió con mucha fuerza y él valoró mucho todo el apoyo brindado por sus seres queridos, en especial por parte de su suegra.

Tercera dieta: chiric sanango

La tercera y última dieta de Mauricio fue con *chiric sanango*. El nombre de esta planta proviene del vocablo quechua *chiri* que significa frío. La acción de esta planta es de marcado efecto físico y genera sensaciones de frío y adormecimiento. El *chiric sanango* está indicado en casos de frío (reumatismos, frío corporal y también frigidéz emocional), miedo, timidez, introversión, falta de confianza y cuando existen dificultades para expresar la propia calidez.

Esta planta se eligió como última dieta para Mauricio porque había miedos guardados que no habían sido trabajados (como por ejemplo la claustrofobia). El objetivo también pasaba por ayudarlo a superar sus problemas de expresión y proporcionarle confianza para atreverse a hacer las cosas.

En la dieta se presentaron estos efectos:

- Sensación de confianza y fe en sí mismo.
- Muchas sensaciones, malestares físicos (calambres, adormecimiento, frío, escalofríos).
- Asunción de los recuerdos de la niñez.

Luego de esta tercera dieta se pudo apreciar a un Mauricio más seguro de sí (sobre todo en lo referido a su proyecto de vida luego del tratamiento y a los pasos a seguir para conseguirlo), más alegre y con mayor capacidad de compartir. En general, se produjo la consolidación de todo el trabajo realizado.

Estas tres dietas posibilitaron una mayor apertura en Mauricio, y un contacto más profundo con su mundo interno; permitiéndole conocer sus miedos, expectativas, deseos y prioridades en la vida. En resumen, Mauricio logró tomar una actitud más activa demostrando iniciativa y autonomía en las decisiones, asumiendo su rol de padre y esposo. En el campo emocional, tomó contacto con sus emociones y aprendió a expresar sus sentimientos con confianza. A nivel espiritual, estableció un reencuentro con su fe y la práctica cristiana.

